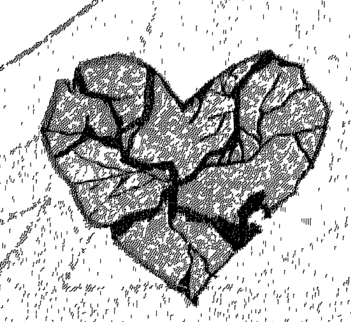
عالج نفسك من :

القلق والتوتر

همومك ... هموم الآخرين

أبو الفداء محمد عزت محمد عارف



دار الاعتصام



أبو الفداء محمد عزت محمد عارف

عدو الإنسان الأول
القلق والتوتر

دار الاعتصام

تقديم

أنا عصبى ـ هو متوتر ـ هى قلقة .. كلمات نسمعها دوماً فى حياتنا اليومية من أشخاص يتفاوتون فى التعليم والثقافة ، وفى المزاج الشخصى ، وفى الحالة الاجتماعية ، ولكن الجميع متوتر .. قلق .. عصبى المزاج .. شديد الانفعال .. سريع الغضب .. هذه الصفات التى أصبحنا نلتقى بها ونشاهدها مرسومة على نماذج من البشر هل كانت فيما مضى من الزمان بمثل هذه الصورة ؟ سوف أترك الإجابة لكم أنتم .

إن العصر الذى نعيش فيه يتسم بالسرعة ، وفى اعتقادى أن معظم الأمراض النفسية ناشئة عن ذلك ؛ فالطالب يستعجل النجاح ولا يبذل المجهود الكافى ، وتأتى أيام الامتحانات ويعيش فى قلق وتوتر ، فتراه مشدود الأعصاب سريع الانفعال ، يغضب لأتفه الأسباب ، ولو بذل من الجهد القليل فى المذاكرة مع تنظيم الوقت لاطمأن واستراح وعاش عيشة هنية سوية ، ودخل الامتحان مطمئناً ثابت الفؤاد .

بعض الموظفين يستعجل الترقيات والعلاوات ، ولا يبذل من الجهد فى أداء عمله إلا اليسير ؛ فتراه يأتى صباحاً إلى عمله بعد الساعة المحددة للدوام فيتجاوز إشارات المرور ويسابق الريح بمركبته ، ولو سألته : لماذا السرعة ؟ لأجابك لكى أدرك الدوام ، ولو خرج من بيته مبكراً بعد تناوله الإفطار فسوف يخرج مرتاحاً قرير العين مسرور النفس ، ويذهب إلى عمله مبتسماً مؤدياً جميع أعماله بنفس راضية هانئة قانعة بما قسم الله لها .

إذن نحن المسئولون عن توترنا وعن قلقنا وعن عصبيتنا ، فقليل من التنظيم يشفينا ولا يجعلنا عرضة للأمراض النفسية المدمرة والعياذ بالله .

إن الأمراض العصبية هى أمراض نفسية تشل حركة المخ عن التفكير ؛ لأن الجهاز العصبى يشمل المخ والنخاع الشوكى وأى إصابة

عصبية قد تؤدى ـ والعياذ بالله ـ إلى الشلل بنوعيه .

والأمراض النفسية تصيب الأشخاص وتؤثر عليهم فى تفكيرهم وتصرفاتهم وعلاقاتهم بعضهم مع بعض ومع مجتمعهم ، وعلماء النفس قَسَّموا هذه الأمراض إلى أقسام عديدة ، أهمها :

الاكتئاب .. القلق .. الانفصام الشخصى .. التوتر العصبى .. الهستريا .. وغيرها من الأمراض النفسية .

لقد أصبحت ضغوط الحياة تتزايد على الشخص ، فإن كان رشيداً تعامل معها فى إطار الدقة والتأنى والحلم ، واستطاع أن يغلب على هذه الضغوط بإيمانه بالله ، وبصبره على الشدائد والمحن ، وتصرفه الحكيم أمام هذه المشاكل اليومية المتلاحقة ، وتراه مبتسماً بشوشاً ترتاح إلى لقائه .

ولو كان غير ذلك فإنه يصبح متوتراً لأتفه الأسباب ، يثار من أقل كلمة ، وينفعل من أى تصرف لا يتوافق مع هواه ، ولا يتحكم فى أموره ، وقراراته تأتى وبالاً عليه ؛ لأنه لم يُحكِّم عقله ولم يستجب لندائه .. تراه حزيناً كئيباً شاكياً من كل ما يحيط به ، ولا يسعى إلى علاج ذلك إلا بعد أن تصل الأمور إلى مداها ، فيلجأ إلى المهدئات ، أو إلى المصحات النفسية .

والعلاج سهل وميسور ، ويتمثل فى القول المأثور : « ارض بما قسم الله لك تكن أسعد الناس » .

من أجل حياة سعيدة هانئة ننعم فيها بالخيرات الوفيرة ، ونطرد همومنا وأتراحنا وتذمرنا ، فإنى أقدم لك عزيزى القارئ هذا الكتاب ؛ لكى تعالج نفسك من التوتر والقلق وضغوط الحياة بأنواعها ، وتحيا حياة سعيدة ، ملؤها البِشْر والتفاؤل والغد الباسم بآماله وتطلعاته الجميلة .

هذا ما أتمناه لك وأرجوه .. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

المؤلف



تمهيد

إن هذه الدنيا لا تستحق أن نحزن عليها أو أن نتهافت على متاعها وزخرفها الفانى وقناعها الزائف ، لأن ذلك سيجلب علينا قلقاً مستمراً وتوتراً مخيفاً ؛ فهل هى الحياة الباقية أم هى الدنيا التى عُرِفَتْ بأنها الحياة الفانية التى إن حَلَتْ أَوْحَلَتْ ، وإن جلت أوجلت ، وإن كست أوكست ، وإن هنت أوهنت ، فتمسكنا بحبل الله المتين .

وصدق من قال :

لا الأمر أمرى ولا التدبير تدبيرى	ولا الشئون التى تجرى بتقديرى
لى خالق رازق ما شاء يفعل بى	أحاط بى علمه من قبل تصويرى

وصدق الشاعر أيضاً:

كن عن همومك معرضاً	وكِلِ الأمور إلى القضا
وانعم بطول سلامة	تسليك عما قد مضى
فلربما اتسع المضيق	وربما ضاق الفضا
ولرب أمر مسخط	لك فى عواقبه رضا
الله يفعل ما يشا	ء فلا تكن متعرضا

فالقلق أحد أهم أمراض العصر وأكثرها انتشاراً ، ولا يقتصر ضرره على الجانب النفسى ، بل يتعداه إلى أن يكون سبباً فى كثير من الأمراض البدنية الخطيرة ، مثل داء السكرى ، وارتفاع ضغط الدم ، والقولون العصبى ، وقرحة المعدة ، وانسداد الشرايين وما يصاحبها من أمراض القلب ، ومع زيادة مشاكل الحياة العصرية وتنوعها زادت أسباب القلق وتوعت أشكالها ومصادرها .

ومن الطبيعى أن تتزايد احتياجات الفرد ، وتتنوع آماله مع التقدم

التكنولوجى ، فيسعى إلى تحقيق أهدافه بشتى الوسائل المشروعة ؛ وأحياناً بوسائل غير مشروعة .

ولو نظرنا إلى مجتمعنا فسوف نجد أن القلق يزداد انتشاراً بسرعة كبيرة ، كانتشار النار فى الهشيم . ولكن يجب بداية أن نعلم أن القلق حالة مَرَضية عارضة تزول بزوال السبب ؛ فلا دوام للقلق . ومن رحمة الله عز وجل أن هذا الداء نفسى ، وليس جسمياً ، بمعنى أنه ليس بسبب ميكروبات أو جراثيم أو فيروسات تغزو الجسم وتمرضه ، ولكن هو حالة عارضة من الحزن والتوتر ناجمة عن ابتلاء وخوف يعترى الإنسان ؛ فإذا ما تغيرت حالة الإنسان إلى الأحسن وناله الفرح والسرور انزاح القلق وانتهى ، وبما أننا فى عصر السرعة وتفشى الفساد فى البلاد والعباد ، وتسلط الظالمين وسيادتهم على ربوع الأرض ، مع اصطناع الأزمات الاقتصادية ، وكثرة الفتن ، وعدم تراحم الناس بعضهم مع بعض ، فإن التوتر سمة العصر ، والقلق مرض العصر ، وهما يعتصران الإنسان المسكين بلا هوادة ولا رحمة .

وللأسف قيم الدين ومُثله وما تعارف عليه الناس من مبادئ توشك أن تنعدم ؛ فقلما نجد من يحس بآلام الناس أو يواسيهم فى أحزانهم ، بل نجد ظاهرة الأنانية واللامبالاة وانعدام الضمير إلا من رحم الله .

كذلك تزيد مساحة القلق على وجوه الناس ، بيد أن رحمة الله تنزل على من يشاء من عباده شفاءً وبلسماً من السماء ، فنرى الفقير فجأة أغناه الله من فضله .. والمريض شفاه الله بأمره .. والسجين فرَّج الله عنه بحوله ، والمظلوم نصره الله بقوته ، والحزين يفرحه الله ويزيل كربه وهمه .. من أجل ذلك وإيماناً بفضل الله ورحمته ، وكفراً باليأس وتجنباً له ، وإيماناً ويقيناً بنور الله وفضله ، فكرت فى الأمر ملياً ، وتدبرته جلياً ، وبدأت أخط ببنانى هذا الكتاب الحانى ، لتمسح عن صفحة وجهك المنير ـ عزيزى القارئ ـ القلق وارتعاشات التوتر لتغدو مبتسماً فرحاً مسروراً لأنها فى الحقيقة غبار معركتك – معركة الحياة – تغسلها

بنور الأمل ، وقوة العزم ، والتحدى ، والإصرار على مواصلة مسيرة الحياة بلا ضعف ولا وهن ، لأن الله أكرمك وكرّمك على سائر مخلوقاته ﴿ **ولقد كرمنا بنى آدم ...** ﴾ [الإسراء : ٧٠].

عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه قال : دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة ، فقال صلى الله عليه وسلم : « **يا أبا أمامة ما لى أراك جالساً فى غير وقت الصلاة** » ؟ .. قال : يا رسول الله .. هموم ركبتنى وديون لزمتنى .. قال ﷺ : « **أفلا أعلمك كلاماً إذا قُلْتَهُ أذهب الله همك ، وقضى دينك** ؟ » قال : بلى يا رسول الله ، قال ﷺ : « **قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال** » . ففعل ذلك فأذهب الله عنه همه وقضى دينه .

[أخرجه البخارى ومسلم وغيرهما واللفظ لأبى داوود] .

والقرآن الكريم فيه شفاء من جميع الأمراض النفسية ، وعلى رأسها التوتر والقلق ، فالله سبحانه وتعالى يقول فى كتابه الكريم :

﴿ .. **ألا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾ [الرعد : ٢٨] فإذا اطمأن القلب انشرح الصدر وذهبت الهموم وقضينا على التوتر والقلق .

واعلم يقيناً بأن الله هو مفرج الهم ، وكاشف الغم ، ومجيب دعوة المضطرين ، وفى ذلك يقول عز وجل : ﴿ **وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو ...** ﴾ [الأنعام : ١٧] ويقول سبحانه :

﴿ **أمّن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاءَ الأرض أءله مع الله قليلاً ما تذكرون** ﴾ [النمل : ٦٢] صدق الله العظيم .

فاستمسك بحبل الله المتين ؛ فإنه الركن إذا خانتك أركان .

إنه نعم المولى ونعم النصير .

أعصابك
هى أسلاك أنوارك

أعصابك هي أسلاك أنوارك :

كلنا يعلم أن مصباح النور بدون السلك الكهربائي ومرور التيار لا يضيء ، فإذا ما انقطع السلك أو احترق فإن المصباح لا يضيء لأن السلك هو أداة توصيل لازمة ، وهكذا أعصابك أيها الإنسان كالأسلاك : إن لم تكن سليمة فلا نور ، ولا حرارة ، بل ظلمات من الهم والغم والأرق والقلق وتوتر الأعصاب ، مثلما يحدث لو احترقت ضفيرة الكهرباء في السيارة . . فإن السيارة لا تسير بل قد تتعرض للخطر .

قال كارنيجي في كتابه « كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة » ص٢٤١ :

> **[لو علم المرء مدى العلاقة بين أعصابه وأعضاء جسمه ووظائفها المختلفة لعمل على الاحتفاظ بهدوء أعصابه ليعيش سليماً معافى ، ولكن الكثيرين يعتقدون أن الجهاز العصبى لا يسيطر إلا على أعضاء الجسم الخارجية فقط فلا يتحكم إلا فى الحركة والمشى والاطلاع ، والصواب أنه يسيطر على جميع الأعضاء والأجهزة الداخلية بما فيها القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمى والتناسلى والبولي والرئتان] .**

ويجب أن يعلم المرء أن المؤثرات النفسية المختلفة مهما كانت بسيطة تؤثر في وظائف كثير من أعضاء الجسم وإفرازات غدده الداخلية ؛ فعند خوفه أو غضبه تزداد ضربات قلبه ، ويرتفع ضغطه ، وترتجف أطرافه ، وكثيراً ما يتصبب منه العرق ، ويصاب كثير من الطلبة بإسهال أو إدرار في البول قبيل دخول الامتحان ، أما في الفرح فينخفض الضغط ، ويشعر الإنسان بنشاط غريب ، فتزداد شهيته للطعام .

وقد أثبت الطب الحديث أن كثيراً من الأمراض العضوية كارتفاع ضغط الدم ، والذبحة الصدرية ، والبول السكري ، وقرح المعدة ، وتقلص القولون ، والربو ، والأرتيكاريا (الحساسية) ، والصداع ، تنشأ في كثير من الأحيان من الاضطرابات النفسية . . كيف لا والمؤثرات النفسية علي الأعصاب بمثابة الضغوط القوية علي لوح من زجاج لابد وأن « يتشرخ » والإنسان طاقة نسبية ، وليست مطلقة فقوته محدودة ، ولها حالات تخور فيها وتغور ، وكما قلت : إن الأعصاب هي أسلاك أنوارك ، إذا ما ضغطناها تمزقت ، ولذا نقول : « ضع أعصابك في ثلاجة » لكيلا تحترق ، ولكي تؤدي توصيلاتها الكهربائية وظائفها الفسيولوجية علي أتم وجه وأكمله ، وبالتالي فإن كل عضو في الجسم تصله طاقته فيؤدي دوره علي أكمل وجه .

بيد أن الأعصاب كأي عضو في الجسم تحتاج لمقويات تعينها علي وعثاء رحلة كهرباء الجسم العجيبة ، هذه المقويات منها ما هو نفسي وما هو عضوي .

فالنفسي يتمثل في الهدوء والاسترخاء وراحة الخلد (العقل) من التفكير وعدم الغضب وتجنب الهموم والأحزان . . مع زيادة الإيمان بالطاعات ، وتجنب المعاصي والمنكرات .

أما العضوي فالراحة الجسدية ، وراحة الفكر ، والتغذية الصحيحة ، وممارسة الرياضة ، والاستجمام في الأماكن الهادئة الجميلة .

واحذر كل الحذر أن تُحمِّل أسلاك أعصابك جهداً فوق طاقتها ، فإن ذلك بمثابة التيار العالي في السلك الضعيف ، فإنه لا شك يحرقه ، فكن وسطياً متوازناً في كل شئون حياتك .

مكبوتات النفس البشرية

وتوتر الأعصاب

مكبوتات النفس البشرية وتوتر الأعصاب

إن الإنسان ذلك المجهول تكمن بين أضلعه مكبوتات خفية تتصارع مع الإنسان ، كالحصان الجامح إن لم تروضه وتأخذ بزمامه بحكمة شَرَدَ ، وذلك الشرود يتمثل فى الغريزة المنحرفة ، مما يجلب على صاحبها سقطات الجواد الأعمى المجنون الذى يصعب أن يهدأ ، وذلك لانعدام التربية الدينية ، وانتفاء القيم والمثل السامية ، مع الحرمان من تصريف الشهوة فى مواضع الحلال ، بالإضافة إلى إغراءات الشياطين التى ينشرها المفسدون فى واقع ذلك الإنسان الضحية .. فى خضم هذا المعترك من الصراع بين العقل والنفس ، وبين الروح والجسد يعترى الإنسان توتر مشهود ، وقلق طاحن بين رحا الحب والجنس ، وهما شفرتا مقص يقطعان خيوط كل بصيرة وفكر .

فالحب بإطلاقه هو حب كل شىء جميل ، وحب كل فعل خَيِّر ، ولكن المطلق يقيد ، كالحرية .. هى حق لكل إنسان فى هذه الدنيا ، ولكن لابد لها من ضوابط خلقية ، فليست حرية الجنس ، وحرية الكلمة ، وحرية الاعتقاد أن تباح الأعراض ، وتمارس الرذيلة على قارعة الطريق وغيره ، أو أن يقول الإنسان ما يسىء إلى خالقه سبحانه وتعالى ، أو أن ينال من أعراض الناس ، أو يعتقد ما يشاء من كفر وزندقة .. هذه ليست حرية بل إباحية وسفالة فكرية وسلوكية ، ومن ثَـمَّ لابد من تقييد هذه الحرية ، لأنها تحرر من القيم والأخلاق والعقل .

هكذا الحب كالحرية ، أَحْبِبْ من تشاء ، ولكن حباً لله وفى الله ولا تَعْتَدِ على من تشاء تحت ستار الحب ، ومن الطبيعى أن تهوى إنسانة جاءك منها سهم الحب واستقر فى قلبك رغم أنفك ، لأن الحب لا نختاره ولكنه

يختارنا ، وهذا هو سر عذابه ، لأننا نصبح أسرى قلوبنا ، فدواء هذا الحب هو الزواج الذى يتوجه بالسلام لا العدوان ، أما لو حاول الإنسان الوصول لهذه الإنسانة بغير الطريق الشرعى المعهود فإنه ليس بمُحب بل هو مقتنص فرصة إزاء غريزته بما لا يحل له ، ومحال أن يكون هذا مُحبًّا ، لأنه قدم الجنس على الحب ، ومن يفعل ذلك فقد تصور أن الحبيبة بائعة هوى، وهى لو استسلمت فهى فى الحقيقة كذلك ليست بمحبة ، ولكنها غاوية أغواها الشيطان ، يدعيان الحب والحب منهما برىء ، يقول البروفيسور « ريد » وهو أستاذ فى إحدى الجامعات الأمريكية :

« إن تضخم البروستاتا عند الرجال ينجم من ممارسات جنسية خاطئة أولها غياب الحب » .

ولا يكون الحب الحقيقى إلا سبيلاً إلى الزواج ، فلا يجرؤ أحد المحبين على المساس بالآخر إلا بعد أن يتوج هذا الحب بالزواج ، ولابد أن يكون الحب بعد إعجاب فى إطار الخطبة الشرعية ؛ أما حب « حبك نار » ، « نار يا حبيبى نار » « القلب يعشق كل جميل » .. فهذا حب أهل الخنا والعهر والفجور ، لأنه مبنى على مقالة من قال :

« نظرة .. فبسمة .. فكلمة.. فموعد .. فلقاء .. »

ولا شك أن النظرة سهم من سهام إبليس .

فالإنسان إن رأى ما يجعله يحب آخر فلابد وأن يعامله كما يعامل الجوهرة ؛ فمن منا إذا عثر على جوهرة ثمينة جميلة يخدشها أو يمرغها فى الوحل ؟ مُحال .. بل إنه يضعها فى علبة قطيفة ويحفظها فى مكان أمين .

هكذا .. إذا أحب الإنسان من يريدها أن تكون شريكة حياته وأم أولاده لابد أن يصونها ويحفظها حتى يمتلكها بالحلال .

يقول دانتى وهو يخاطب باتريشا زوجته :

« تزوجتك فتغير معنى الأرض والبشر ، كنت كئيباً ، والآن بسببك وانطلاقاً منك أقول للكون كله نعم » .

ويقول أحد الكتاب الفرنجة « بول الوار » :

« أنا أحبك ولكنى لا أمتلكك ، لأنى إذا اعتبرتك ملكاً لى فقد جعلتك شيئاً ، وبذلك أحول العلاقة الإنسانية التى هى بين شخصين والتى هى شرط من شروط الحب الأصيل إلى علاقة بين شخص وشىء ، وهى علاقة بين الإنسان والجماد » [1].

وإن من الملاحظ فى دنيا المحبين أنهم صرعى الحب فتراهم فى تيه وعذاب وألم ، بل يصل الأمر إلى أن يبكى الرجل إذا هجرته محبوبته بكاء الطفل ، مع أنه يُبْكِي هو نفسه فى عمله وتعاملاته بعضَ الرجال، ولكن الحب سِحْر قتال ، له سطوة وسلطة قلما يفلت منها أحد ، وإن ادعى من ادعى وقال من قال ، فهى مرحلة يمر بها أكثر الناس ، ولكن من يحبه الله يجنبه ويحفظه ، وقد يمر الحب فى حياته مرور الرصاصة الطائشة إن لم تصبه يصبه فزعها !! .

فى خضم هذه الوعكة التاريخية فى عمر الإنسان يعتصر الإنسان القلق وينتابه التوتر ، فماذا هو فاعل لكيلا ينهكه داء الحب ؟ .

أذكر قصة جميلة عجيبة أستهل بها وضع الحلول الجميلة التى تجعل الحب ومكبوتات النفس من غريزة وهوى وخلجات شتى تصاغ فى قالب ذهبى ، خطت على وجهه بحبات اللؤلؤ نهاية مرحلة فى عمر كل إنسان منا ، وإن ادعى الصلاح ، لأننا يا سادة بشر ، ولسنا ملائكة ، وسبحان من يحب التوابين والأوابين .

---

(١) الزوج المثالى .. عكاشة الطيبى ، ص ٨٤ ـ التراث الإسلامى .

فلنبدأ القصة [1] .

كان بالكوفة بأرض العراق فتى شديد التعبد كثير الصلاة والصوم ، نظر يوماً إلى فتاة ذات حسن وجمال ، فأعجبته فهام بها عقله ، ونزل بالفتاة ما نزل به من حب وَوَجْد ، فأرسل يخطبها من أبيها ، فأخبره أبوها أن ابن عمها يريد خطبتها ، فحزن الفتى حزناً شديداً ، فأرسلت إليه برسالة تقول فيها :

« قد بلغنى شدة محبتك لى ، وشدة حبى لك ، فإن شئت أتيتك إلى بيتك أو إلى أى مكان تريد ، وإن شئت سهلت لك أن تأتينى إلى بيتى » .

فلما قرأ الرسالة حزن وتأسف واستغفر وأرسل إليها قائلاً :

« لا هذه ولا تلك : ﴿ .. إنى أخاف إنْ عَصَيْتُ ربي عذابَ يومٍ عظيم ﴾ [الأنعام : ١٥] **. أخاف ناراً لا يخبو سعيرها ولا يخمد لهيبها » .**

فلما بلغتها رسالته قالت :

« وأراه مع كل هذه الآلام والعذاب يخاف الله! والله ما أحَدٌ أحق بهذا من أحد – أى عبادة الله – ، وإن العباد فيه لمشتركون .

ثم تركت الدنيا وأصبحت عابدة من أهل الصلاة والصيام والقيام ، وهى مع ذلك تتمنى أن تتزوجه لأنه من الصالحين ، حتى ماتت وهى على ذلك من الإنابة والحب لله خالصة تقية ، فكان الفتى يأتى قبرها فيبكى عنده ويدعو لها بالرحمة ، فغلبه النوم ذات يوم فرآها فى منامه فى أحسن صورة فقال : كيف أنت وما لقيت من بعدى ؟

قالت :

نعم المحبة ياسؤلى محبتكم ... حُبٌّ يقود إلى خير وإحسان

إلى نعيم وعيشٍ لا زوال له ... فى جنة الخلد مُلْكٌ ليس بالفانى

---

(١) ابن القيم رحمه الله فى « روضة المحبين » ، ص ٣٣٠ .

فقال لها : اذكرينى هناك فإنى لست أنساك .

فقالت : ولا أنا والله أنساك .. ولقد سألت ربى أن يجمع بيننا ، فَأعِنيِّ على ذلك بكثرة العبادة وتقوى الله عز وجل .

فقال لها : متى أراك ؟

قالت :

ستأتينا عن قريب فترانا ، فلم يعش الفتى بعد الرؤيا إلا سبع ليال حتى مات (١) .

خطوات نحو سعادة ملؤها الحب وراحة البال :

١ ــ حدد من أنت .. هل أنت قوى أم ضعيف ؟ يحكمك عقلك أم يحكمك قلبك ؟ تحكمك نزواتك وشهواتك أم أنت تحكمها ؟ وفى كل الأحوال كن صادقاً صريحاً مع نفسك لتحدد نقاط الداء لتضع له الدواء .

٢ ــ ما من قلق إلا له أسباب إذا اعترضها ضباب قاتم لأن هناك عوامل أدت لوجود القلق .. حدد هذه الأسباب أهى الرغبة الجنسية الجامحة وأنت

---

(١) جاء فى مجلة طبيبك الخاص ــ العدد ٨٨ السنة الثامنة ص ٢٠ . قال الدكتور محمد الجنجيهى : من الطبيعى جداً أن يؤثر الحب وانفعالاته على أعصاب الشخص ، فأى تعرض لأزمات عاطفية فاشلة قد يؤثر على مركز الانفعال فى المخ ، وبالتالى على الأعصاب .. فمركز الانفعال فى المخ يفرز مادة «السيرونوسين» ، وزيادة التعرض لأى أزمات عاطفية يزيد إفرازات تلك المادة ، ويترتب عليه توتر الأعصاب ، ولا شك أن تعرض الشخص لأزمة عاطفية شديدة قد يفقده أحياناً توازنه ، ويزيد من درجة انفعاله وتوتر أعصابه ، وينعكس ذلك على تصرفاته مع الآخرين خصوصاً فى عمله أو مع أسرته ، وبذلك يصبح أكثر عصبية وتوتراً وعرضة لأن يصاب بأمراض أخرى وخصوصاً فى القلب لأنه أكثر أجزاء الجسم تأثراً بأى أزمة عاطفية بسبب ثورة الأعصاب .. علاوة على تأثر الوجه والجبهة بمضاعفات مرضية نتيجة للتوتر العصبى المترتب على الأزمة العاطفية التى يتعرض لها الإنسان .

وإذا استمرت الأزمة العاطفية طويلاً ولم يحاول الشخص علاجها بهدوء ووعى وفهم فسوف تنقلب الأمور إلى ظهور مضاعفات مرضية لا حدود لها .. منها : ارتفاع ضغط الدم .. تضخم الغدة الدرقية .. قرحة المعدة أو القولون .. الشكوى من الصداع .

والسبب طبعاً فى ذلك راجع إلى أن الشخص يقف جامداً أمام الأزمة العاطفية بلا حل وبلا معالجة هادئة ، وتكون النتيجة وقوع الشخص فى بحر من الأمراض العصبية والجسمية .

يا مسكين لا تقدر على الحلال والشيطان يدعوك للحرام ؟ أم هو حب قديم أو جديد وأنت كالأسير المقيد عطشان أمام النهر ؟ حينما تحدد هذا أو ذاك ستضع النقاط على الحروف .. ولنضعها عنك لتقييد يدك وانشغال فكرك :

(أ) إن كان القلق بسبب الجنس فصدقنى ما أجمل وأروع وأعظم من تقوى الله ! فأكثر من الصوم والصلاة وذكر الله ، واحذر كل الحذر من المعاصى وإن هانت ﴿ .. **وتحسبونه هيناً وهو عند الله عظيم** ﴾ [النور : ١٥] . فلا تعرض نفسك لمشاهدة المثيرات الجنسية فيما يعرض من إعلام جاهلى قذر ، ولا تقرب مجلة أو جريدة أو كتاباً به مثيرات جنسية ، بل كن رجلاً تحكم شهواتك .. لا تحكمك شهواتك ، ولا تكثر – ما أمكن – من الأطعمة المثيرة جنسياً كالبيض والكرفس والحمام والحريفات ، وأكثر من التمارين الرياضية والعمل الدءوب ، وأعظم من كل ذلك قراءة القرآن .. وممكن أن تشرب شاياً مضافاً عليه قطرات من زيت الكافور من حين لآخر .

(ب) إن كان القلق والتوتر بسبب مشكلة عاطفية فبادر وأسرع نحو ولى من تحبها ، واطلب يدها بكل ثقة ، وكن صادقاً معه فى حديثك عن قدراتك وإمكانياتك ، فإن تمت الخطبة فابدأ فى إعداد عش الزوجية (وعلى قدر غطائك مد رجلك) بمعنى ألا تَعِدْ بشيء وأنت لست كفئاً له ، ولا تحاول أن تخلو بخطيبتك فهى زوجتك وأم أولادك مستقبلاً ، فافهم وانتبه .. عموماً كن رجلاً بكل معنى الكلمة .. أما إن ابتليت بالحب من طرف واحد فيكفى أن أقول لك : كن كريماً أبياً ، لا تقبل أن تذلك أنثى ، فغيرها أجمل وخير منها ، ولا تجعل الهوى يحكمك ويسيطر عليك ، وتذكر قوله تعالى : ﴿ **أرأيت من اتخذ إلهه هواه** ... ﴾ [الفرقان : ٤٣] .. لا وألف لا .. لأنه لا إله إلا الله ، ولأن الهوى من مكبوتات النفس الأمارة بالسوء فلابد أن تخضعها للهدى النبوى الشريف ، قال ﷺ « **لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه تبعاً لما جئت به** » صحيح .

وما جاء به سيدنا محمد ﷺ كله خير ، وقد قال ﷺ : « **يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنه أحصن للفرج وأغض للبصر ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنه له وجاء** » أى وقاية .

وإن كانت من تحبها راضية بك زوجاً وولى أمرها يرفض فاستعن بالله ولا تعجز ، واصبر ، ولكن لا تجعل هذا الأمر شغلك الشاغل ، ولا تقلق فكل ما هو مقدر قريب ، وسيتم إذا شاء الله أن يكون ﴿ **وما تشاءون إلا أن يشاء الله** ... ﴾ [الإنسان : ٣٠] .

٣ ـ إذا كان القلق والتوتر هما السمة الغالبة على حياتك فى الجانب الغريزى أو العاطفى فجدد حياتك بالسفر ورؤية عالم جديد ، وأطلق العنان لأحلامك وآمالك نحو طموحات لك القدرة على تحقيقها ، ولو على المدى الطويل ، فلو أنك رياضى مثلاً وتمارس لعبة ما بمهارة فداوم على التمرين ، وشارك فى المسابقات متحدياً كل عوامل الإحباط والهزيمة ، ولتكن بطلاً تهفو إليه النفوس بالإعجاب ، وتشرئب نحوه الأعناق .

وإن كنت ذا موهبة فى الكتابة فاجعل التأليف نصب عينيك ، ولا تعجز ، ولا تيأس ؛ اقرأ كثيراً واكتب أكثر ، لكى تصبح مؤلفاً مشهوراً فى عالم الكلمة ، وفارساً من فرسان القلم ، وإن كنت طالباً فلا يكن هدفك الليسانس أو البكالوريوس بقدر ما يكون هدفك أن تكون حاصلاً على الدكتوراة وأستاذاً فى الجامعة يشار إليه بالبنان .. بهذا الطموح ، وبالعمل الجاد لتحقيقه تأتيك الآمال ساعية إليك ، ويتحقق لك كل ما كنت تتمناه وأكثر منه ؛ لأن من يصلون للقمة يتجه نحوهم من هم فى القاع ، وليس العكس ، ومن يستسلم للقلق يهزم ولا ينال ما يحب فمزق القلق وانطلق هارباً من سجن النفس والهوى .

هل تكتئب بسرعة ؟

هل أنت من هؤلاء الذين تؤرقهم المشكلات ويحزنون من أى شيء حتى لو كان يسيراً ، ويقعون فى براثن الاكتئاب ، ولا يعرفون طريقاً إلى الأشياء الجميلة فى الحياة ؟ إذا كنت من هؤلاء فأنت سريع الاكتئاب ، وصعب أن تسعده الأشياء الجميلة مهما كانت مهمة بالنسبة له .

والآن هل أنت من هؤلاء ؟ اسأل نفسك وأجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك .

١ ـ وأنت تجلس فى أفخم المطاعم ، داعياً واحداً من الأصدقاء المقربين بالنسبة لك .. وبينما الجرسون يقدم الأطباق المطلوبة ، إذا به ينزلق ، وإذا بطبق الحساء الساخن ينقلب على حُلّتكَ الأنيقة .. هل :

أ ـ تضحك من كل قلبك ، وتقبل اعتذار الجرسون بكل هدوء ؟

ب ـ تنصرف بسرعة من المطعم وأنت فى قمة غضبك ؟

ج ـ تطالب المطعم بأن يدفعوا لك ثمن تنظيف حلتك الغالية ؟

٢ ـ أخْبَرَتْكَ ناظرة مدرسة ابنك أنه مشاغب جداً ، وقد تلقى تحذيرات كثيرة من إدارة المدرسة ، ولكن لا فائدة ، ولا بد من تدخلك السريع ، هل :

أ ـ تتغير ملامح وجهك وهى تحدثك بهذا الكلام ، وتجد صعوبة شديدة فى مواجهتها ؟ .

ب ـ تعتزم أن تعاقب ابنك بسرعة ؟

ج ـ أنت بالفعل تعرف هذه المشكلة ، وتحاول أن تجد لها حلاً قبل أن تخبرك الناظرة بهذا الأمر .

٣ ـ أنت تعمل بجد واجتهاد ، وتبذل أقصى جهدك ، وفوجئت برئيسك يقول لك : أنت تعمل أكثر من اللازم .. ولكن بطريقة هزلية .. هل :

أ ـ ترد عليه بعنف وبطريقة أكثر هزلية ؟

ب ـ تشكره بلطف ولكن بطريقة تأنيبية ؟

ج ـ تقول له أنا أعمل بالفعل أكثر من اللازم ؟

٤ ـ آخر مرة قُلْتُ فيها كلمات أضحكت من حولك كانت :

أ ـ فى حفل عرس الأخ الأكبر لك .

ب ـ مع زملائك فى العمل أمس .

ج ـ فى الحلم .

٥ ـ سَمِعْتَ أن أحد الزملاء مرض مرضاً خطيراً ، هل :

أ ـ تحاول أن تتجنب رؤيته لأنك تحبه جداً .

ب ـ ترسل باقة ورد ؟

ج ـ تسأل عن أشهر الأطباء وتذهب إليه لتطمئنه على حالته ؟

٦ ـ زَوْجَتُكَ فاجأتك بطبق جديد ، وقالت إنه من صنع يديها ، تذوقته ووجدت أن طعمه سيئ جداً .. هل :

أ ـ تبتسم لها ، وتأكل بعضاً منه حتى لا تحزن ؟

ب ـ تأكله كله وأنت تضحك عليها ؟

ج ـ تتجنبه بعد أول ملعقة ولا تقول شيئاً ؟

إذا أجبت على السؤال الأول بالفقرة ب ، والثانى بالفقرة ب ، والثالث بالفقرة أ ، والرابع بالفقرة ج ، والخامس بالفقرة أ ، والسادس بالفقرة ج .

فأنت سريع الاكتئاب ، وحاول أن تساير الناس مستقبلاً حتى تزداد حباً فى الحياة بتفاؤل وانسجام .

إن تسجيل ٥٠ نقطة أو أقل فى هذا الاختبار هو سبب للتوقف والتأمل والدراسة الأعمق لتوترك العصبى ، أما إذا سجلت ٩٥ نقطة فأنت بلا شك

طبيعى كأى إنسان فى سنك من حيث التوتر العصبى إلا أن الرقم المثالى الذى يمكن أن يسجله الإنسان المتحرر من التوتر فهو ٢٤٠ درجة .. وليس من الصعب أن يسجل الواحد منا هذا الرقم إذا كان يعرف كيف يحيا حياة ترضيه يمكن أن تؤدى للصحة والسعادة .

[علم النفس فى حياتنا اليومية ص [١٩٥ ـ ١٩٦] سمير شيخانى

* * *

جدول يوضح درجة توترك

م	سؤال	نعم	لا	أحياناً
١	هل أتمدد بقصد الراحة مرة فى اليوم على الأقل بين ساعة نهوضى من النوم وساعة نومى ؟	١٥	٠	٥
٢	أأستلقى على الأقل ٥ دقائق يومياً فوق مقعد ما وأسترسل فى التأمل الهادئ ؟	١٥	٠	٥
٣	هل يحدث لى توتر حينما يفوتنى القطار أو الطائرة مثلاً ؟	٠	١٥	٥
٤	أأسير فى الهواء كيلومترين على الأقل يومياً ؟	١٥	٠	٥
٥	أأنا أول من فرغ من الأكل عندما أتناول الطعام مع الآخرين ؟	٠	١٥	٥
٦	هل أقنع نفسى يومياً بأننى أحيا الحياة بدرجة معقولة ؟	١٥	٠	٥
٧	هل أستيقظ مبكراً يومياً للذهاب لعملى دون تأخر أو تسرع ؟	١٥	٠	٥
٨	هل أنال قسطاً كافياً من الراحة أثناء نومى ليلاً ؟	١٥	٠	٥

تـــــابـــــع

م	ســـــؤال	نعم	لا	أحياناً
٩	هل أنسى مشاكل العمل بعد عودتى للمنزل	١٥	٠	٥
١٠	أأجلس مسترخياً عندما أشاهد التلفاز أو أصغى إلى الإذاعة ؟	١٥	٠	٥
١١	أأتكلم بهـدوء واتزان عندمـا لا يكون الحـديث السريع ضرورياً ؟	١٥	٠	٥
١٢	أأشترك مع رفاق سعداء ومسترخين	١٥	٠	٥
١٣	أأخص الجزء الأكبر من يوم واحد فى الأسبوع لوسائل الاستجمام التى أستمتع بها ؟	١٥	٠	٥
١٤	أأقوم بعملية التنفس بعمق ؟	١٥	٠	٥
١٥	أأحسن قصداً فعاليتى بحيث يتسع أمامى الوقت لممارسة الهوايات ؟	١٥	٠	٥
١٦	أأفعل شيـئاً تجاه قلق ما بدلاً من الاستـسلام والخوف منه ؟	١٥	٠	٥

خطورة التوتر :

يؤدى التوتر إلى :

١ ـ الإصابة بالاكتئاب النفسى .

٢ ـ ضعف الشهية للطعام مما يترتب عليه ضعف القوة ووهن الصحة .

٣ ـ القلق والأرق .

٤ ـ الإحباط واليأس .

٥ ـ أمراض الأعصاب .

٦ ـ الخوف والتردد .

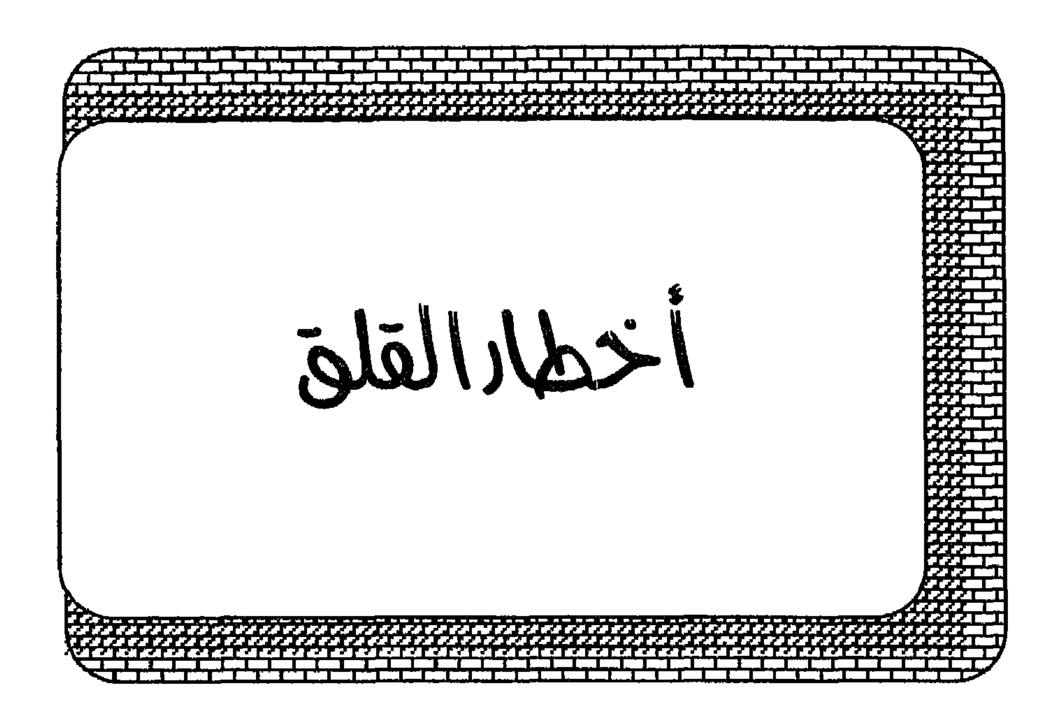
٧ ـ العصبية التى تدفع المريض للعداوة والتصرف الأحمق .

٨ ـ الوسواس القهرى .

٩ ـ زيادة إفرازات حمض المعدة مما ينجم عنه أمراض مَعِدِيَّة .

١٠ ـ زيادة سرعة ضربات القلب .

* * *


أخطار القلق

أخطار القلق

لا تحمل هَمّا للغد ، فقد يأتى ونحن لسنا فى انتظاره ، وقد ننتظره وهو كالعيد يأتى فرحاً مسروراً ، وهل ياترى يستطيع أحدنا أن يغير ما قُدِّرَ له من قضاء وقدر هو فى كل صوره خير لأنه من الله ؟ يقول رسول الله ﷺ : **« عجباً للمؤمن إن أمره كله خير .. إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له ، ولا يكون ذلك إلا للمؤمن »** .

فإذن لا داعى للقلق لأنه يورث الاكتئاب والحزن والتوتر ، وله مخاطر تصل إلى أكثر من ذلك .

يقول هنرى وورد بيتشر :

« العمل لا يقتل البشر إنما القلق هو الذى يقتلهم ، فالعمل صحى .. والقلق صدأ يعترى المدية » .

يواجه إنسان العصر الحديث الكثير من التوتر والقلق النفسى لما تتسم به الحياة المعاصرة من سرعة وتلاحق يجعلنا دائماً نلهث وراء النجاح ، ونخشى الفشل ، فنتصارع من أجل مزيد من إشباع احتياجاتنا المادية والمعنوية ، نعانى من الضيق من أصغر المشاكل وأكبرها ، بداية من انقطاع المياه وزحام المواصلات وعدم وجود شقة خالية ونهاية بالمشاكل الخاصة بالعمل والأسرة .. إلخ .

ويقول [الدكتور أحمد مختار] استشارى أمراض الجهاز الهضمى والكبد :

« إنه من الطبيعى وجود فروق فردية بين إنسان وآخر فى أسلوب مواجهته لهذه المواقف ، وبالتالى هناك اختلاف فى درجة القلق

والتوتر الذى نعانيه طبقاً للسن والجنس والمستوى التعليمى والثقافى ، ولكن فى كل الأحوال هناك اتفاق على إحساسنا جميعاً بالقلق والتوتر النفسى لأنه سمة العصر الذى يضع بصماته على الصحة » .

فهل تصحبنى إلى جولة فى الجهاز الهضمى لنرى ماذا سيترك القلق من آثار عليه ؟ فإذا بدأنا بالفم فقد يشعر المريض بجفاف بالفم والحلق ، أو بمرارة فى المذاق ، وقد يشكو فى بعض الأحيان من تقرحات سطحية مؤلمة بالفم ، وتتركز فى مجموعات من ٣ ـ ٤ فى الغدد على الخد من الداخل وعلى الشفة السفلية وأسفل اللسان .

وإذا تقدمنا من الفم إلى المرىء فقد يشعر مريض القلق بصعوبة فى البلع دون أن يكون هناك أى أسباب عضوية تؤدى إلى ذلك .

وإذا واصلنا المسيرة إلى المعدة والاثنى عشر فقد يساعد القلق على حدوث القرحة ، بل قد يساعد على عدم التئامها ويتسب فى مضاعفات القرحة وأزماتها .

ويشكو مريض قرحة الإثنى عشر من ألم فى أعلى منتصف البطن عندما تكون المعدة فارغة ، ويخف الألم بتناول الطعام ليعود مرة أخرى بعد ساعتين ، كذلك يخف الألم بتناول مضادات الحموضة وبعد القىء يزداد الألم بكثرة الدهون المطبوخة بالطعام ، وبالتعب الجسمانى والنفسانى ، ويوقظ الألم المريض بعد منتصف الليل .

ويختلف الألم فى قرحة المعدة عنه فى قرحة الاثنى عشر بحدوثه مباشرة بعد الوجبات ويرتفع ليصل القمة بعد نصف الساعة ، ويكون مصحوباً بفقدان فى الشهية خوفاً من الطعام ، مما يؤدى إلى نقصان فى الوزن ، كذلك حدوث القئ يكون من قرحة المعدة أكثر منه فى الاثنى عشر .

وسنختتم جولتنا فى الجهاز الهضمى بالقولون .. والقلق من أهم

أسباب القولون العصبى .. ومن أعراض المرض :

١ ـ ألم فى البطن يتركز فى الغالب فى الجهة اليسرى فى أسفل البطن ، وفى حالات نادرة جداً يكثر الألم حول السرة وفى بعض الحالات يكون الألم شديداً فى الجهة اليسرى من أسفل البطن ، ويسمع فى الكتف والذراع اليسرى ، ويشبه فى هذه الحالة ألم قصور الشريان التاجى فى القلب (الذبحة الصدرية) .

٢ ـ يشكو المريض فى بعض الأحيان من الإمساك وصلابة البراز وقلته ، وفى أحيان أخرى من الإسهال .

٣ ـ انتفاخ فى البطن بعد الوجبات الغذائية ، وفى بعض الأحيان ليس له علاقة بالوجبات الغذائية .

والآن هل تستطيع أن تتحكم فى أعصابك وأن تواجه المواقف الصعبة بأى أسلوب آخر غير القلق وليكن الصبر والإيمان ، والمشاركة الإيجابية التى تجعلك تعمل بحماس وصدق وليس بقلق وانفعال ؟

أما من تركت على جهازه الهضمى بصمات .. فعليه أن يستشير الطبيب المختص حتى يقتفى أثرها ويعمل على رفع هذه البصمات .

[جريدة الأهرام ـ مصر فى ١٩٩٢/١/١٠م]

* * *

القلق عدو الجمال

هل منّا أحد لا ينظر للمرآة ؟ فكلما أردنا الخروج من منازلنا كانت اللمسات الأخيرة فى الهندام لابد أن تكون أمام المرآة ، وعلى مر العصور والدهور ، وفى كل مكان فى العالم ينظر الإنسان يومياً للمرآة ، وإن لم يجد أمامه مرآة ووجد صفحة ماء أو جسماً معدنياً لامعاً .. فإنه فطرياً ينظر لنفسه.. فإذا ما كان فرحاً مسروراً بدا على وجهه البشر والإشراق والبهاء ، وأما إن كان الإنسان قلقاً متوتراً فإن وجهه يبدو مكفهراً مصفراً باهتاً وكأن الأنيميا قد تربعت على وجهه .

يقول [الدكتور بيتر كلار] أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا بأمريكا :

« إن القلق يفقد الإنسان بهجة الحياة ؛ مما يجعل الإنسان يصاب باليأس ؛ فلا يهتم بصحته ؛ مما يجلب على نفسه الشيخوخة المبكرة » .

ولاغرو فى ذلك لأن القلق انطواء النفس بالهموم والأحزان ، كالثوب الذى يلقى دون كيٍّ مع كثرة الجلوس عليه ، والإنسان المصاب به لا شك يذبل كالزهرة الملقاة فى ركن مظلم لا شمس فيه ولا هواء ؛ فلذا كان أكثر النساء جمالاً هن اللاتى لا يحملن هماً ، ولذا .. سئلت امرأة : إن عمرك بالسنين كبير ، ووجهك مع ذلك نضير ، ما السر ؟

فتبسمت وقالت : السر فيما فعلت .

فقيل لها : وماذا فعلت ؟

قالت : تَبَسَّمْتُ !!

أجل .. ابتسامتها سر نضارتها .. مع كبر سنها .

وسُئل رجل معمر تجاوز ١٢٠ سنة ومازال قوياً ، كله حيوية ونشاط : « ما سر شبابك يا عجوز » ؟!

فقال : سر قوتى فى ثلاث :

* لا أحمل هماً لغدٍ .

* لا أحمل بغضاً لأحد .

* لا أحمل لنفسى نكداً .

ومن ذا الذى يحمل ذلك ويهنأ بعيش ، ولو لحظة واحدة « يا عجوز » فكن دوماً جميلاً ترى الوجود جميلاً ..

جميلاً فى مظهرك وفى ملبسك ..

وفى أخلاقك ومعاملاتك ..

وما أجمل التسامح : فهو شيمة القادرين الواثقين من أنفسهم ، أما هؤلاء الحمقى من الذين لا يصفحون ولا يسامحون ، وزادهم الحقد والبغضاء ، والكبر والغباء .. فإنهم يعيشون دوماً فى قلق وتوتر أعصاب ، ولذا هم تعساء بؤساء .

ما أجمل الثقة فى قضاء الله ! لأن العدل الإلهى يقتضى أن يكون قدر الله وقضاؤه كله رحمة وحكمة ، وإن تصورنا أنه ابتلاء ومحنة ، ولكن والله مع الأيام يتبين بجلاء أنه عطاء ومنحة .

أذكر قصة الطفلة « مى » فقد كانت تعيش بعد موت أمها مع أسرة كريمة تعاملها معاملة الأم لقرابة ورحم بينهما ، وكانت كالفراشة تروح وتغدو وتلعب وتلهو ، وجهها يشع بالجمال ، وفى أحد الأيام بعد غياب شهرين متتابعين عُدْتُ زائراً لهذه الأسرة فوجدت « مى » زهرة ذابلة ،

صحتها قد تدهورت ، وابتسامتها قد توارت كشمس الغروب ، فبدأ اسوداد كظلمة الليل على وجهها .

فتساءلت مستغرباً مندهشاً .. ما الذى حدث ؟ .

فقالوا : لقد سافرت للقرية التى يعيش فيها والدها مع زوجته الجديدة ، وها هى كما ترى .

هنا أيقنت بأن السر هو القلق .. حتى الأطفال فإن القلق والتوتر يحدثان ما رأينا من تبدل أحوالهم كما فى قصة الطفلة « مى » فحينما وَدَّعَتْ الاستقرار والمرح وبحبوحة العيش ، وذهبت إلى نقيض ذلك عند زوجة الأب بالقرية تَبَدَّلَ الأمر إلى النقيض كذلك ؛ فوهنت وذبلت كالوردة التى تقطف من شجرتها وتغمس فى كوب ماء فلا تلبث أن تذبل .

هكذا حينما يعترى الإنسانَ القلقُ يمرض فى نفسه وفى كل كيانه ، بل ثبت أن القلق خطر على جمال المرأة ونضارتها ، كمثل الزهرة التى تترعرع وتزهو فى شجرتها بلا توتر ولا قلق ، ولذا .. سُئلت إحدى الصالحات من ذوات الحسن والجمال عن سر جمالها ونضارتها ؟

فقالت :

« سترت وجهى عن الناس مخافة الله ، فَنَوَّرَ الله وجهى كما تستر الشمعة عن الهواء فتستمر فى الضياء ، ولم أُلَوِّثْ وجهى بمساحيق الغش والتدجيل ، وغسلته بمادة الوضوء ، وتجنبت الهَمَّ والقلق لإيمانى بالله ، وبقضاء الله وقدره ، وأطيع زوجى دوماً ، وأقرأ القرآن » .

هذه المرأة الجميلة الصالحة أخذت بأسباب السعادة .. ديناً ودنيا ، فهى حريصة على عرضها ودينها ، وحريصة على تجنب أخبث منغص للعيش وأكبر مِعْوَل هدم لعش الزوجية .. ألا وهو النكد .

أجل .. فإن النكد يورث الهم والتوتر والقلق ، ويكفى أن تنظر لمن يحبون النكد ، فحتماً ستقول : أعوذ بالله فأشكالهم منفرة قبيحة وإن تَصَنَّعوا الجمال ، وسبحان الله فإن أصحاب النفوس المطمئنة لا يعرف النكد إليهم سبيلا، ونفوسهم غير مريضة ، وهم سعداء وفى صحة وشباب ، وحُسنٌ وجمال .

ومن المعلوم طبياً أن القلق يحدث اضطرابات عصبية ، وخاصة فى أعصاب المعدة والجلد وخلايا المخ ، مما يربك كل وظائف الأعضاء فى الجسم ، ويجعل الصفراء تزيد إفرازاتها ، فيصفر جلد الإنسان ، وتضطرب دقات قلبه فيهرب الدم ويتعكر .. بل يقولون : يحترق الدم مجازاً ، وإن كان يعنى أن القلق والهم والحزن يضعف الدم نتيجة الاضطراب النفسى وقلة الأكل وسوء الهضم ، فينجم عن ذلك أن يخبو الجمال ويذبل .

من أجل ذلك كان .. القلق هو عدو الجمال ...

* * *

رجل الأعمال والقلق

إن معالى الأمور لا يبلغها إلا أصحاب الهمم والعزائم القوية الذين يضعون أمامهم أملاً كبيراً وطموحاً عظيماً ، يفترشون له طريقاً من التحدى والصبر والمثابرة ، وهؤلاء القوم نسيج وحدهم ؛ حياتهم كلها جد واجتهاد وعمل دءوب وخاصة من يجعلون أعمالهم دوماً فى ميزان الله ، أى لا يقامرون ، ولا يرابون ، ولا يحتكرون ، ولا يبخلون ، ولا يعملون فى الحرام .

مثل هذه الصفوة من رجال الأعمال ينطلقون كالجواد المجنح «كالبراق» يوفقهم الله توفيقاً عظيماً ، ولو أتيح لهم اقتصاد إسلامى سياسى لسادوا العالم وقادوا اقتصاد البشرية بما لا يجعل فى الأرض أى مشكلة معيشية ، ولكنهم مع القيود والحدود الجاهلية العصيبة ، والقوانين الوضعية يعملون فى صمت والله معهم ، وقلما يعتريهم شىء من التوتر أو القلق ، لأنهم فى كل أحوالهم من ربح أو خسارة يفوضون الأمر لله ، ويحتسبون أى مُلمّة أو بلاء لوجه الله الكريم ، فلذا كانت نفوسهم مطمئنة غير قلقة ، لأَن إرادة الله فوق كل إرادة .. وبما أن الحياة كفاح وكدح كما قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ **يا أيها الإنسان إنك كادح إلى ربك كدحاً فملاقيه** ﴾ [الانشقاق : ٦] .. فهى لا شك ساعة وساعة ، فالنفس جبلت على أن السرور يسعدها ، وأن الحزن يقلقها ، ومن ثَمَّ .. يجب أن يدرك رجل الأعمال أن ما أصابه ما كان ليخطئه ، وما أخطأه ما كان ليصيبه ، ويجعل مقاليد الأمور كلها بيد الله عز وجل .

أذكر قصة رجل أعمال (تاجر) كان بمدينة جدة بالحجاز ، حينما كانت التجارة تأتى بالإبل من اليمن والشام .. وكان رجلاً ثرياً يغبطه

الناس ، إلا أنه فى يوم من الأيام أصيب فى تجارته بكساد ، مما جعله يستدين ليقف على رجليه وينهض من عثرته ، ولكن الفشل ظل يلازمه ، فلا ربِحَ ولا سدَّدَ ديونه ، وبدأ أصحاب المال يطالبونه بحقوقهم ، وبدأت الناس تعامله بحذر ، وبدأ أصحابه يَـنْفَضُّون عنه ، وأصبح صريعاً للتوتر والقلق ، وفى إحدى الأمسيات بعدما أضناه الأرق قرَّر الفرار .. الفرار من وجوه أصحابه الذين تخلّوا عنه ، وبعيداً عن « الدائنين » ليعود ليسدد حقوقهم .. وأسرع يحدث نفسه وهو يجمع بعضاً من احتياجات السفر ويجهز حماراً له ليسافر عليه : هل أخبر الناس ؟ فلو أخبرتهم منعونى واتهمونى ، ولو سافرت دون علمهم اتهمونى ، وبينما هو يجول ويصول بفكره ، فإذا بالتوتر يلفه ، والقلق يوشك أن يطحنه .. إلا أنه قرّر السفر وترك رسالة يستسمح الناس ويطلب منهم الصبر حتى يرجع بإذن الله .

وانطلق الرجل .. وبدأ رحلة كفاح من جديد ، وبينما هو يسير إذا بالسماء ترعد وينهمر المطر ، فيستتر صاحبنا بحماره ، وفى برودة الشتاء يبول الحمار فيناله من بوله ، وما هى إلا دقائق حتى توقف المطر وخرج صاحبنا وهو متكدر لحاله ، ولكن لا بد من مواصلة رحلة الأمل والطموح ، وإن كانت عذاباً ، فقد تكون بعدها عذوبة العيش .. وتمضى الأيام ويصل للشام ويبدأ العمل فيما تناله يده من أشغال يتقنها ، ويتاجر ، ويشترى ، ويبيع حتى فتح الله عليه ورزقه رزقاً وفيراً .

وقرر العودة ليسدد حقوق الناس ، وليعيد مجد تجارته ، مجد تجارة عم الأسد .. رجع صاحبنا إلى عشيرته وهو (شيخ بندر التجار) ، وقد دعا الأهل والتجار ، وبينما هو جالس حطت حمامة على مشجب للملابس كان كالوتد بجواره ، فإذا بالحمامة تبيض على الوتد ، فتبسم صاحبنا وقال : لما أدبرت بال الحمار على الأسد .. ولما أقبلت باض الحمام على الوتد .

[الأخبار ـ ناهد حمزة فى ٣ / ١١ / ١٩٨٩م ص ٨ ـ بتصرف]

احذر القلق العصابى !

القلق العصابى عبارة عن نوبات شديدة من القلق تصاحبها بعض الأعراض مثل آلام الصدر ، وزيادة ضربات القلب ، والصداع ، مع الإحساس بالدوار والرجفة ، إضافة إلى الشعور بالخوف الشديد ، والتشنج، وعدم القدرة على النوم المريح .

وأبسط روشتة لعلاج القلق العصابى هى :

الهدوء .. والراحة .. والاستقرار النفسى ، مع تحديد ساعات أكثر للنوم والاسترخاء ، والابتعاد عن بذل أى مجهود حتى ولو كان بسيطاً .

والقلق العصابى قد ينتقل إلى الإنسان السَّوِيٍّ بالوراثة أو بسبب أزمة نفسية معينة ، وتكمن الصعوبة فى الاكتشاف المبكر له حيث يظل كامناً داخل الشخص ثم يظهر المرض فجأة وبصورة حادة تدعو للانزعاج والعرض على الأخصائيين النفسيين لمحاولة كبح جماح هذا القلق العصابى .

* * *

لا أرق بعد اليوم ...

الأرق من لوازم القلق .. لأن الإنسان المتوتر لا يهدأ فى فكره ، ولا فى أعصابه ، ومن ثَـمَّ .. كيف يأتيه النوم وهو فى خِضَـمٍّ دوامات الفكر التى أغرقته فى الهم والحزن .

الأرق داء إذا انتهت أسبابه انتهى ، مثله مثل التوتر والقلق ، وهو من أكثر العوارض المرضية التى تصيب أهل الهموم وأهل الهوى .

ولذا .. لا يسلم صاحب الأرق من أرقه إلا إذا انزاحت عنه همومه ، أو وصل من يهواه بزواج شرعى ، أو يكبح جماح هواه ليخضعه لله ، وليجد سلواه فى كثرة ذكر الله ، وممارسة أنواع الرياضة ، والانشغال بالأعمال التى لا تدعَ له وقتاً للهم والقلق .

وقد يعترى الأرق بعضاً من الذين يعانون من أنواع مَرَضِيَّة كالصداع ، والحساسية ، والربو ، والروماتيزم ، وبعض الإصابات كالجروح ، والكسور ، ولكن مع انتهاء ذلك ينتهى الأرق .

يقول الدكتور الأمريكى [بيتر هاورى] بمركز روكشيستر الطبى ، ورئيس قسم الأرق والنوم المضطرب :

« إن الأرق ليس مرضاً ، ولكنه قد يكون عرضاً لأمراض أخرى ، مثله مثل الشكوى من الصداع ، وارتفاع درجة حرارة الجسم ، وهما مؤشران لأمراض أخرى » .

والجديد فى أبحاث مركز روكشيستر أنه أصبح فى الإمكان التغلب على الأرق دون منومات ، باتباع برنامج النوم دون عقاقير ، حتى لو كان الشخص يعانى من اضطرابات فى النوم منذ أعوام طويلة ، ولكن ما هى محتويات هذا البرنامج ؟ ومن قام بإعداده ؟ .

جاء البرنامج بعد دراسة أجراها فريق من العلماء فى أمريكا استمرت

أعواماً كثيرة وأصدروا بعد أبحاث أجراها مركز روكشيستر برنامجاً يحتوى على النقاط الآتية :

* محاولة التخلص من أى مخاوف تدور فى الذهن عند الدخول إلى غرفة النوم ، لأنه كلما ازداد الإحساس بالتوتر هرب النوم من العيون ، وارتفعت احتمالات الشكوى من الأرق .

* الاحتفاظ بمفكرة تدون فيها ساعات النوم ، وأوقات الأرق ، ودراسة محتويات هذه المفكرة جيداً للتوصل لحل المشكلة ، وقد يكتشف الشخص أنه يحصل على النوم الكافى ، ولكن على أوقات متقطعة فيبذل محاولات للتنظيم وهو هادئ الأعصاب .

* اختيار مكان بعيد عن مصادر الإزعاج للنوم فيه ، ويمكن وضع قطع قطن فى كل أذن عند النوم مع مراعاة أن تكون الحجرة جيدة التهوية ، وليست باردة أو مبالغاً فى تدفئتها .

* الابتعاد عن تناول الشاى والقهوة ، قبل النوم بست ساعات أو تدخين السجائر [مع الاعتقاد بحرمة التدخين وينبغى أن يترك التدخين طاعة لله] ، لأن مادة الكافيين موجودة فى الشاى ، والقهوة ، ومادة النيكوتين موجودة فى هذه الأشياء ، فهى مصدر جلب الأرق .

* مراعاة تناول غذاء صحى متوازن بالعناصر الغذائية والأطعمة التى تحتوى على الأحماض الأمينية ، مثل : اللبن ، والسمك ، والتونة ، وأما إذا كانت المعدة مليئة بالأطعمة الدسمة .. فإنها تجلب الأرق .

* محاولة الاسترخاء قبل الاستعداد للنوم ، وعدم التفكير فى المشكلات حتى الصباح ، والعمل على الانتظام فى ممارسة الرياضة وأخذ حمام دافئ قبل النوم « مع سماع ما تيسر من القرآن » ، أو ممارسة عمل مما يساعد على الهروب منه للاستسلام للنوم ، وأخيراً إذا شعر الشخص بالأرق بعد تنفيذ هذا البرنامج أو أغلبية النقاط التى يحتويها ، فيجب التحلى بالأعصاب الهادئة والإدراك بأنك إذا كنت تعانى من الأرق اليوم ، فحتماً سوف تنام غداً .

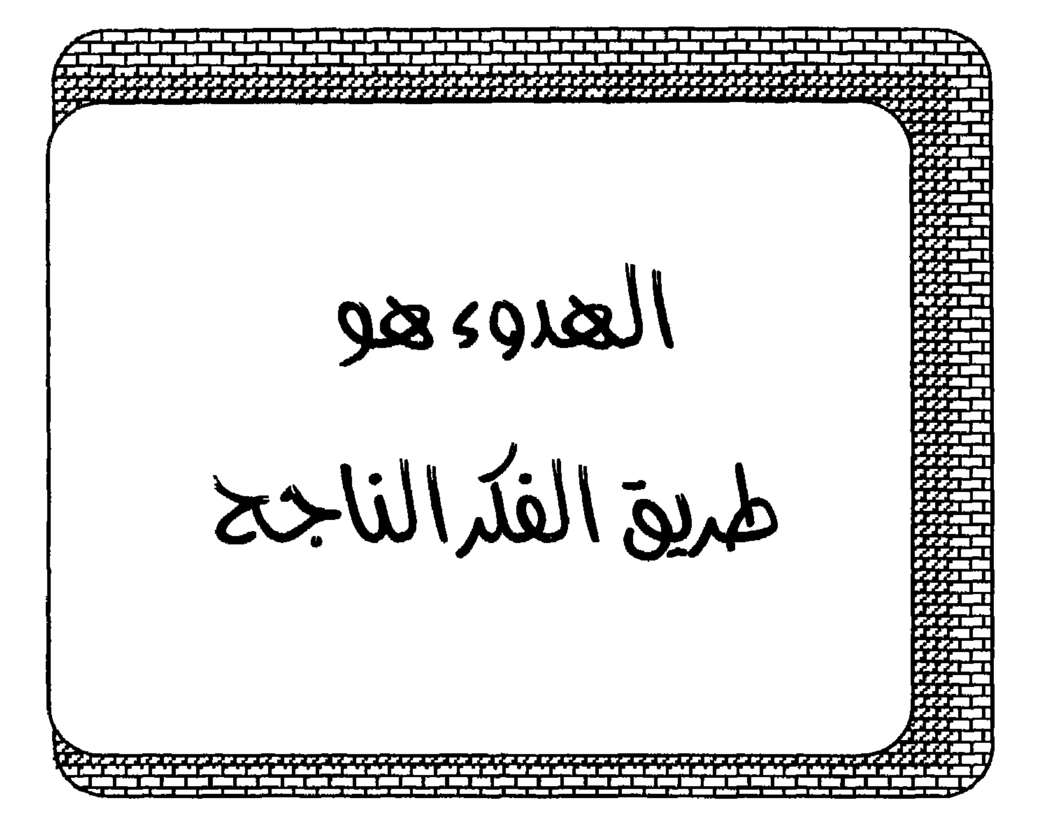
[الأخبار : ناهد حمزة ، ٣ / ١١ / ١٩٨٩ ، ص ٨ بتصرف]

أيها الطالب : لا تقلق .. تنجح

حينما كنت تلميذاً صغيراً بمدرسة النقراشي بمدينة سوهاج كنت كلما ذهبت للفصل الدراسي بعد انتهاء طابور الصباح أشعر بألم في فم المعدة ، وينتابني توتر مجهول مع أنني كنت تلميذاً هادئاً حليماً منتظماً منظماً ، وفي أحد الأيام دخل الفصل مفتش أو موجّه من التربية والتعليم ، وبدأ يسأل ليختبر التلاميذ ، وجاء اختياري لأرد على سؤال سأله ، فأجبت بفضل الله إجابه موفقة ، فابتسم المفتش وحياني وأمر زملائي بالتصفيق ، فشعرت في داخلي بزهو وثقة ، مما جعلني بعد ذلك أدخل الفصل وكأني فاتح عكا ، وانتهت آلامي المعدية وانقشع توتري وقلقي والحمد لله .

فيا أيها الطالب .. كن واثقاً من نفسك ، فزميلك المتفوق ليس أفضل منك ، ولا يملك عقلاً أعظم من عقلك ، بل أنتما متقاربان في كل شيء ، من السن والفكر والوعي والإدراك ، كل ما هنالك أنه جد واجتهد ، وسهر الليالي أكثر منك ، وركز عقله في العلم وحفظ وامتلك مفتاح النجاح ألا وهو الثقة في النفس ، وإنه ما دام قد ذاكر دروسه وكان مستعداً لأي سؤال ، فإذن الأمر ليس صعباً عليك ، سلح نفسك بالتحدي ، وكن عنيداً مع نفسك ﴿ .. إن النفسَ لأمَّـارةٌ بالسوء ... ﴾ [يوسف : ٥٣] ، وتنافس مع زملائك التنافس الشريف القائم على حسن الخلق ، مع التزامك الحكمة ، وخير الحكمة في ذلك هو الهدوء والتركيز ، ولا تجعل القلق يغزوك فهو عدو جبان ، إن صَفَعْتَهُ خَرَّ صريعاً وولى مدبراً ولم يُعَقِّبْ ، وأقوى صفعة منك للقلق هي ثقتك في نفسك ، وإلا كيف ستكون رجلاً للمستقبل ، ويكون لك شأن وصولة وجولة ؟ فضع دوماً أمامك طُمُوحاً وأملاً .

* * *


الهدوء هو
طريق الفكر الناجح

الهدوء .. هو طريق الفكر الناجح

حينما أتجول فى مدينة ما أستطيع أن أحكم على شعبها بالتخلف والتعاسة إذا ما سمعت ضجيجاً وصخباً ، والعجيب أن أكوام القمامة وظاهرة الاتساخ وكآبة المنظر وسوء المنقلب .. كل ذلك يقترن بظاهرة الإزعاج ، ودليل التخلف الحضارى ، كالإنسان المتخلف الخاوى الفارغ التافه ، ولكى يسد هذا الفراغ يقول أى شىء .. يهذى .. يصرخ .. يتخبط ، لأنه يشعر بأن أحداً عاقلاً لا يلتفت إليه .

فالصخب خصلة ذميمة تدل على ضآلة صاحبها وقلة شأنه ، ولذا كانت الأحياء الفقيرة أكثر صخباً من الأحياء الغنية ، فى كل أنحاء العالم بلا جدال ؛ لأن أصحاب الأموال الأثرياء أصحاب عقول وطاقات ومواهب ، يحتاجون للهدوء لتفكر عقولهم ، وتتفجر طاقاتهم ، وتنطلق مواهبهم .

بينما كنت أسير أحد الأيام فى حديقة الحيوان تأملت القرد ، فرأيته قلما يهدأ ، لأننى قارنته بالفهد ، والنمر ، والأسد .. فأدركت أن الهدوء والرزانة يكسبان صاحبهما الوقار والمهابة وانتباه الآخرين إليه ، ناهيك عن ثبات الأعصاب وسرعة البديهة والتمكن من الفكرة ، فالفكرة هى كالعصفور قد تأتى إليك بلا نداء فجأة فلو أزعجتها هربت .

ولذا .. تقول الحكمة الصينية : « الإنسان المتفوق هو دائماً هادئ صامت » .

أذكر يوماً أننى استيقظت منزعجاً من نومى وأكاد أقفز من النافذة نحو هذه المرأة التى مزقت صمت الشارع بضربات مضرب السجاد ، وهى تنفض التراب عن سجاد مخدومها فى ساعة مبكرة من صباح يوم الجمعة ، حتى سمعت بعضاً من جيرانى يسبونها لما أحدثته من إزعاج والناس نيام ، فقلت

فى نفسى الذنب ليس ذنبها ولكن ذنب صاحب الشقة الذى لم يرع حق الجار ، وما هى إلا دقائق حتى انطلقت لبعض شأنى ، وفى الشارع رأيت حماس حارس العمارة فسألته عن هذه المرأة المزعجة ، فأخبرنى بأن مخدومها مسافر إلى خارج البلاد ، وهى تحضر كل يوم جمعة تزعج الدنيا هكذا حتى ترجع إلى بيتها « بدرى » [على حد قوله] .

فضحكت وعذرتها ؛ لأن الهدوء والذوق الرفيع مسألة تربية وتعليم ، وأنى لها بذلك ؟ تلك المرأة ضحية .. ضحية سوء التربية وانعدام التعليم .

ولذا .. أستطيع الحكم على أسرة بأكملها من سلوك طفل صغير ؛ فلو كان هادئاً نظيفاً مهذباً أعلم بأن أسرته قمة وقدوة ، وأما إن كان العكس .. فلا شك أنها فى القاع ـ أى قاع المدينة .

فلذا .. عزيزى القارىء إن كنت تنشد الثراء ، فاحذر الصخب لأنه سيفقدك ما لديك من ثروات ، ثروة الفكر ، وثروة الأعصاب ، وثروة الصحة ، وثروة العميل (الزبون) .

أذكر أننى ذهبت لشراء ملابس العيد للأسرة ، فدخلت محلاً من محلات التجارة ، فوجدت فيه بضاعة قيمة وأسعاراً طيبة ، ولكن صاحب المحل كان ثرثاراً ، يتكلم كبائع البطاطا أو جزار الذبيحة ، وفوق ذلك لديه (مسجل كاسيت) يطفح بأسوأ ما سمع التاريخ والبشرية من أغان هابطة لمطربى السباكة وتسليك المجارى ، والعياذ بالله ، فتقهقرت آفلاً غير نادم ، ولو كنت سأشترى من مكان بعيد وبأسعار باهظة حتى لا أعذب مسامعى بهذا التخلف ، وهذا الهدير من الأصوات المنكرة ، والضجيج المقزز .

هذا موقف يؤكد أن الإزعاج مسلبة للأرزاق ، مجلبة للخسارة ، مع أن كثيراً من المغفلين يظنون بأن الزبون يحب ذلك ، أى زبون ؟ لا شك أنه زبون العسل الأسود ، وسوق الكانتو ، أما زبون الحى الراقى .. فإنه يدفع ولا يبالى فى جو هادىء جميل يستشعر فيه بالشاعرية وهدوء الأعصاب مما

يجعله يدفع بلا إزعاج ، ولننظر ونقارن بين الأحياء الشعبية المزعجة ، والأحياء الراقية الهادئة .

ولذا .. كان الهدوء هو الخيط الرقيق الذى يسحب الأموال ، والقلوب ، ولكن بحبل من الله ، وفى تقوى الله .

ولذا قال تعالى : ﴿ .. **إن أنكر الأصوات لصوت الحمير** ﴾ [لقمان : ١٩]
إن السباح الماهر هو الذى لا يحدث صوتاً أثناء سباحته ، أما ذلك الذى يضرب الماء فزعاً ، فهو يتعلم ، لا يجيد السباحة ، وقد يغرق لأنه لا يسبح بهدوء ومهارة .

فالمتمكن ذو رباطة جأش ، يعمل بهدوء ، ولذا حينما أركب سيارة أجرة وأجد السائق كلما وقف فى إشارة أو اقترب منه أحد هاج وماج ، وشتم وسب فإنى أعلم بأنه مسكين حديث عهد بقيادة السيارة ، وليس متمكناً .

فالهدوء الهدوء .. لا تفكر إلا بالهدوء ، اكتم عليك أفكارك وقراراتك وأسرارك ، وابدأ يومك بهدوء واختمه بهدوء ، وسترى عجباً من التوفيق والنجاح ، وخطوات من التقدم الرزين نحو طموحاتك وآمالك فى طريق الثراء ، وكل طريق نحو العلا والفلاح .

* * *

الهدوء والاسترخاء كابح قويٌ للتوتر

إن الضوضاء من أشد الأسلحة فتكاً بأعصاب الإنسان ، بل يصل الأمر أن تكون الجلبة والضوضاء قاتلة ومدمرة فى نفس الوقت .

ومن منا يحب الضوضاء إلا إذا كان إنساناً مختل المزاج منحرف النفس غير طبيعى ؟ ولقد ثبت أن ٣٠ إلى ٣٥ فى المائة من الناس يكابدون من النهك العصبى بسبب الجلبة ؛ فالضجيج يحدث الهزال ، ويسقم الكبد ، ويجلب الضرر على العينين ، ويخل بوظائف الغدد الصماء [١] .

والاسترخاء كما يقول د/ عبد الستار إبراهيم أستاذ الطب النفسى وعضو الجمعية الدولية لعلم النفس :

« لا يعنى الهدوء الظاهرى ، أو النوم على أريكة مريحة ، ولكنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات لجميع عضلات الجسم ، وخاصة التى تصاحب التوتر ، مثل اليدين والوجه ، ويحتاج الإنسان إلى حوالى نصف ساعة فى بداية تعلم الاسترخاء ، ثم تصل إلى خمس أو عشر دقائق بعد اكتساب الخبرة ، كما ينبغى أن يكون المكان الذى تمارس فيه التمارين مريحاً « وهادئاً » ، كأن تستلقى على أريكة لا توجد بها أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسد ، أو تكون فى وضع الوقوف ، وتبدأ التمارين بتدريب عضو واحد على الاسترخاء مثل الذراع .

*** أغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة ، ثم افتحها بعد ثوان ، وألقها فى مكان مريح لتلاحظ أن العضلات بدأت تسترخى وتثقل .**

---

(١) « الأعصاب ـ أمراضها وعلاجاتها » ص ١٤٣ ـ إميل بيدس .

* كرر التمرين عدة مرات مع نفس اليد اليسرى حتى تدرك الفرق بين توتر الذراع واسترخائه ، ثم كررها مع العضلات الأخرى .

* فى أثناء التمارين لابد أن يتركز ذهنك فى عمليات الشد والاسترخاء ولا تتركه ينشغل فى موضوعات أخرى ؛ فذلك يعطيك إحساساً أعمق بالاسترخاء العضلى .

* ارفع عضلات كتفك كما لو كنت تريد لمس أذنيك ثم استرخ تماماً بالكتف إلى وضع مريح ، وكرر التمارين .

* أما بالنسبة لعضلات الوجه فيمكنك أن تجعد جبهتك وحاجبيك وتغمض عينيك بشدة لمدة ثوان ، ثم ارخها مع التكرار وهكذا تفعل مع باقى أجزاء الجسد واحرص على مزاولة هذه التمارين يومياً حتى تصبح لديك القدرة على التحكم فى عضلاتك حتى وأنت فى قمة النشاط [1] .

* * *

(١) الأهرام ـ ٢٤ / ٨ / ١٩٩٠م ـ نادية عبد السميع .

كن منظماً
تعش سعيداً بلا قلق

إن السعادة هى روح الحياة ، ودافعها ، ومن لم يكن سعيداً ولو للحظة واحدة فى حياته فكأنما لم يعش ولو للحظة من عمره .

إن العالم من حولنا مليء بالمشاكل والمفارقات ، وكل ما يذهب بنا إلى الهاوية ، ولكن إن نظمت نومك ، وعملك ، وطعامك ، وشرابك ، وملبسك ، ونزهتك ، وواجبك نحو نفسك ونحو غيرك تحققت لك السعادة .

إن كثيراً من العلماء والباحثين يحاولون إيجاد حل لهذه المشاكل العصرية ، وما نقابله من متاعب ، ولكن لم يجدوا غير النظام فهو السبيل إلى السعادة كما قال بعض الكتاب [1] فابدأ أنت بنفسك :

حاول فى كل صباح عندما تستيقظ من النوم أن تقول لنفسك : « سأقضى اليوم سعيداً » إن السعادة تنبع من أعماق النفس ، والمرء يغدو سعيداً بالقدر الذى يعتزم به أن يجعل نفسه راضياً بكل ما يكون .

فحاول دائماً أن تكيف نفسك وفقاً لما هو كائن ، بدلاً من أن تحاول تكييف ما يحيط بك وفقاً لما تريد أن يكون ، فإذا اكفهر الجو مثلاً على غير ما كنت تتوقع فقل لنفسك : « حسناً .. أرجو أن يكون القَدرُ قد أراد لى الخير من وراء ذلك رغم ما اعترض سبيلى من العقبات » .

ولا تغفل العناية بصحتك .. أعط بدنك حقه من الرياضة والتغذية ، وحذار أن تسيء استعماله .. بل احتفظ به آلة جيدة صالحة ، تؤدى ما يطلب منها بسرعة وإتقان .

---

(١) « كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة » ، دايل كارنيجى ، ص ١٦٥ ، ١٦٦ .

حـاول دائمـاً أن تشحـذ عقلك بأن تدرس شيئاً نافعاً كلما استطعت ذلك ، وبأن تقرأ موضوعات يحتاج فهمها واستيعابها إلى تركيز الفكر .

قبل أن تخـرج إلى العـمل كل يوم اعـزم على أن تقـدم لشخص ما صنيعاً محموداً دون أن تنبئه بأمره ، وأن تقوم بأداء مهمة واجبة كنت تحب أن ترجىء أداءها .

حـاول أن تكون دائمـاً أنيقـاً ، وأن يكون لبـاسك متـسقـاً مع سنك ومركزك الاجتماعى ، واعزم ـ مهما تكن ميولك ـ أن تحترم جميع من تلقاهم ، وأن تكون رقيقاً فى حديثك معهم ، ولا تنتقد أحداً منهم ، كما لا تحاول أن تتدخل فى شئونهم الخاصة .

عش ليومك الذى أنت فيه ، ولا تحاول أن تفعل أشياء كثيرة خلال اليوم ، إذا ركزت تفكيرك عليها ، ولم توزع فكرك فى أحداث الماضى أو المستقبل .

ضع لنفسك كل يوم برنامجاً معيناً ، سجل فيه ما ينبغى أن تفعله فى كل ساعة من ساعات النهار ، وسترى أنك قد لا تتبع هذا البرنامج بدقة ، ولكنك ستستفيد منه كثيراً .

خصص لنفسك كل يوم نصف ساعة تخلو فيها إلى نفسك ، وتقضيها فى هدوء واسترخاء ، متأملاً فى قدرة الله ومعدداً نعمه التى أسبغها عليك .. فهذه الفترات تجلو بصيرتك وتزيدك فهماً لحقائق الحياة .

ثق بأن الله معك ، ومن كان الله معه فلن يخاف من أى مخلوق ، ولا تخف من أن تستمتع بكل ماهو جميل ، ولا من أن تحب كل ماهو جدير بالحب مادام لا يؤدى إلى إغضاب الله .

* * *

كيف تكون قوى الشخصية

كيف تكون قوى الشخصية

إن قوة الشخصية لا تخضع لقوة المادة ، فكم من أثرياء وحكام مع ما يملكون من قوة المادة الاقتصادية والسياسية تراهم ضعاف الشخصية سذجاً بُلهاء ، وما نالوا ماهم فيه من زيف الدنيا وزخرفها إلا من عمالة أو خيانة أو ابتلاء ؛ ولذلك هم أكثر الناس توتراً وقلقاً ؛ لأنهم يخشون على أموالهم ومناصبهم فتجدهم يرقعون مواضع نقصانهم بالتكبر والتزين بأذيال الطاووس والسير مثله ، وما ذلك التكبر إلا عن منقصة تختلج بين أضلع ذلك المتكبر ضعيف الشخصية .

أذكر قصة رجل أعمال عرفته بمدينة عربية ، وكان صعلوكاً قبل أن يَمُنَّ الله عليه بالمال الكثير ، فكان إذا صافح إنساناً لمس يده بأنامله وينظر إليه شزراً بكل غرور وتكبر ، وقد لا يكلمه البتة ، شيء مشين جداً أن يتكبر الإنسان على أخيه الإنسان ، وفي أحد الأيام دخل عليه رجل ذو شأن في هذه الدنيا ، فانتفض الرجل من مكانه ، ونهض مقبلاً الأنف والكتف واليد ، ويوشك أن يسقط نحو الحذاء .

فقلت عجيب أمر هذا المتكبر إذ يذل نفسه هذا الذل ؛ فعلمت بعدها من صديق له أن الذى دخل عليه سيده الذى رباه من قبل ، فعلمت أن هذا المتكبر يقلد سيده ، لأنه يستشعر فى نفسه جرح الماضى من خدمته لهذا السيد ، فمن أى صنف يكون هذا الإنسان ؟ لا شك أنه صنف تافه وإن ملك وامتلك ، ولذا كنت أرى على وجهه دوماً التوتر والقلق ؛ لأنه فقد أعظم مُقَوِّمٍ نفسى وهو سر السعادة وهو النفس المطمئنة ، وهذه النفس لا تكون إلا فى إنسان قوى الشخصية ، قوى الإيمان بالله عز وجل ، قوى فى ثقته بنفسه ، قوى فى مكارم أخلاقه ، قوى فى تفكيره وتدبيره للأمور .

عامل الناس على قدر عقولهم

كم هى معاناة حينما نتعامل مع سيارة خربة أو جهاز كهربى معطل مصرين على أنه لابد أن يعمل ، ونستعمله بتصور أنه سليم من العطب ، فمهما حاولنا حسب تصوراتنا أنه خال من العطب لن يتحرك حتى نصلحه .

هكذا .. عقلية بعض الناس كالسيارة الخربة لابد وأن نتعامل معها على قدر فهمها وإدراكها ونشأتها لا على ما نفهم وندرك نحن .. فإن ذلك من عدم الفطنة وسوء المعاملة مع الآخرين .

أذكر يوماً أنني وجدت حارساً « بواباً » لعمارة كان يسكن فيها قريب لى ، وبينما كان الحارس يجلس أمام العمارة كان يحدثه شاب على مايبدو أنه جامعى فى إحدى الكليات التربوية – لأن الحديث بينه وبين البواب كان منصبًا على علم النفس – فكان الشاب يحدثه عن « فرويد » عالم النفس اليهودى الذى يفسر سلوكيات الإنسان بالجنس والعاطفة ، تحدث الرجل بعبارات ومصطلحات عربية وإنجليزية وكأنه يكلم أستاذه فى الكلية ، والبواب فى حالة من الحيرة والحياء والبلادة المتناهية ، فتقدمت نحو الحارس وقلت له : تعال لتحضر لى شيئاً ، لأخرجه من حالة العبث والسخف التى ينتظر من يخرجه منها، وأخذته بعيداً وأعطيته بعض النقود ليحضر جريدة ، وقلت له : ماذا فهمت من هذا الشاب؟ قال : بيكلمنى عن فريد .. مش فريد شوقى .. ولا فريد الأطرش ، فقلت فعلاً هو أطرش .. اذهب وتوكل على الله ، أصلح الله حالنا وحالك وحاله .

هذا نموذج من المواقف التى يجب أن نتعامل معها حسب عقليتها لا عقليتنا ، وليس ذلك من باب الاستخفاف والتعالى .. حاشا لله ، ولكن من باب : رحم الله امرءا عرف قدر نفسه ﴿ **أهم يَقْسِمُونَ رحمة ربك نحن قَسَمْنا بينهم معيشتهم فى الحياة الدنيا ورفعنا بَعْضَهم فوق بعضٍ**

درجات **ليتخذ بعضهم بعضاً سخرياً ...** ﴾ [الزخرف : ٣٢] ، فهو له دور نعجز نحن عن القيام به من أداء خدمات معينة تتناسب مع قدراته واستعداده مثل الحراسة والنظافة وما شابه ذلك ، ونحن نخدمه فى مجالات أخرى ولا حرج ، يقول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : « **أُمِرْتُ أن أخاطب الناس على قدر عقولهم** » .

المهم .. هو التعامل مع الناس من منطلق البصيرة والوعى والحكمة ؛ لأن ذلك يكْسِب الإنسان النجاح فى كل أحواله وأعماله ، ولذلك يقول التجار (الزبون دائماً على حق) ، لأنهم فهموا أن النجاح هو مراعاة عقلية الزبون ومشاعره ومزاجه .. يقول (ريتشارد وايتلى) فى كتابه « العميل يدير الشركة » ترجمة وإعداد الشركة العربية للإعلام العلمى :

*** الحرص على العميل فى إطار مصلحته بما يتوافق مع المصلحة العامة .**

*** الاستفادة من الخبرات بما يواكب حركة العصر والتقنية الحديثة .**

*** الاستفادة من الشركات الناجحة والمنافسة الشريفة .**

*** توفير حرية خدمة العملاء للموظف بما فيه مصلحة الشركة .**

*** القياس والموازنة المستمرة .**

*** تحطيم معوقات كسب رضا العميل .**

*** تحويل الأقوال إلى أفعال (مع يسير من التصرف للمؤلف) .**

وذلك لأن العميل هو المحرك لعجلة الحركة التجارية وهو مصدر السيولة المادية .

ولذا كان أكثر أهل النجاح هم الذين يلتزمون التيسير فى المعاملات ، ويقدرون عقلية العميل بأنه على حق ، ولو كان على غير الحق فإنهم

يشعرونه بأنه على حق ، ويعالجون الموقف ــ دون أن يشعر ــ بما فيه المصلحة المشتركة بحنكة وحكمة وكياسة .

أذكـر أننى كلمـا ذهبت إلى الأخ (تركى الأصل) ويحين وقت الصلاة ونقيم صلاة الجماعة كان يقدمنى للإمامة ، فكنت أقلب سجادة الصلاة لأن بها زخارف ملونة كثيرة رائعة تشغل عن الخشوع فى الصلاة ، فكنت أقلبها على ظهرها ، فكان يعدلها .. وفى إحدى المرات أفهمته قصدى فتركتها على زخرفتها فوجدته أسرع وقلبها للجهة التى لا زخارف فيها ، فأدركت أن صاحبنا عنيد يعامل بما يروق لنفسه من حب التمرد ، ولكن بلطف وفطنة ، وهذا الصنف من الناس يكون أشد نقاءً من الإمعة المجامل وفى نفسه أشياء .

يقول أحد الحكماء :

ما وجدت راحة مثلما أعامل الناس بما جُبَلتْ عليه نفوسهم وبما يريحهم مما يجعلهم يريحوننى ويحبوننى .

ولذا سئل أحد زعماء العرب الحكماء : بم سُدْت قومك وسَعِدْتَ عمرك ؟

قال :

* لا أعيب على أحد .. ولا أسخر من شيء .
* أتسامح ولو على حساب نفسى وأعطيهم من مالى .
* أعفو عمن ظلمنى وأنا قادر عليه .
* أتواضع لصغيرهم وكبيرهم .
* أشاركهم فى أفراحهم وأتراحهم كأنى خادم أمين .

لا تكن مفرط الحساسية

طالما يُـحَـدِّثُ المرء منا نفسه فى خضم التوتر والقلق بحديث « الأنا » .

أنا لا أسـتسلم .. أنا لا أفشـل .. أنا لا أخضـع .. أنا لا أتنازل .. أنا لا أقبل .. أنا أولاً ولا أحد يكون قبلى .. بل ربما ولا معى ، لدرجة التصور بأن هذا من عزة النفس وكرامتها .. ولا ننكر أحقية كل إنسان فى حرية مشاعره ورغباته وطموحاته .. بل من حق كل إنسان أن يكون له كرامته وعزته.

ومن ينكر ذلك على نفسـه أو على أى إنسان هو إنسان ظالم لا مبدأ له ، ولكن – وهنا الفيـصل ومـفـتـرق الطرق – إن الأسلوب فى نيل المراد والحفاظ على المنجزات ، وقوة الشخصية ، والانتصار لقضية يختلف من شخص إلى آخر .

فهذا إنسان مفرط الحساسية لدرجة الذرة ، فنجد سلوكياته النفسية والاجتماعية تؤكد أنه معقد نفسياً ، يتفاعل مع الأحداث والأحاديث بتوتر وعصبية لدرجة الأنانية (أنا ومِنْ بعدى الطوفان) .

* * *

لا تندم على فعل المعروف

يقول أرسطو :

« إن الرجل المثالى يجد متعة فى تقديم المعروف وخدمة الآخرين ، ولكنه يخجل أن يتلقى عوناً من أحد ، ويرى من النبل والرفعة أن يصنع المعروف للناس لوجه الله » .

لا أنسى ذلك الصديق الذى جاء يوماً إلى منزلى وهو يشكو الجوع شكوى العائد من تيه الصحراء أياماً ولم يأكل ولم يشرب ،، فرحبت به أيما ترحيب ، وقدمت له حقه من إكرام الضيف ، وبينما نحن نرتشف الشاى أسرعت بوضع مبلغ من المال يعلم الله كم أنا كنت فى أمس الحاجة إليه ، وفى نفس هذه الجلسة عرضت عليه أفكاراً ليكتبها عسى أن يوفقه الله ويصبح من كبار الكتاب يوماً ما ، وانتهت الجلسة وخرج من عندى محملاً بمراجع وهو سعيد مسرور ، وفى الحقيقة كانت سعادتى أشد منه ، ومع الأيام تابعته حتى أوصلته بفضل من الله إلى أن يكون له بعض الإنتاج العلمى والأدبى ، وكان أول رد للجميل الذى بيننا أن ذكرنى فى أحد كتبه أنى مغرور متسلط وأنانى .. الحقيقة أننى صدمت وأصابنى حزن شديد وقلق مع أن الأمر تافه ، ولكن « هل جزاء الإحسان إلا الإحسان » .

وهناك مثل شائع بين الناس يرددونه ويكتبونه « **اتق شر من أحسنت إليه** » .

والحقيقة أن الصفح والتسامح ونسيان هذه النماذج من الناس هو أقصر الطرق لراحة البال ، وإلا لو شغلنا أنفسنا بالأنذال والسِّفْلة من هؤلاء الذين نقدم لهم يد العون والمساعدة فيعضونها ، أو نلقى لهم طوق النجاة لنخرجهم

من الغرق فيسحبوننا بدلاً منهم ، فلاشك لن نستريح ، بل قد نفقد الثقة تماماً فى كل الناس ، ولن نصنع معروفاً مع أحد أبداً ، وهذا من الظلم بل من الحرمان الذى نحرم أنفسنا من أجره عند الله ، ونحرم أنفسنا المتعة واللذة من فعل الخيرات .

أذكر بعد موقف هذا الصديق المسكين أننى كتبت على الجدار « **صاحب كلباً ولا تصاحب إنساناً** » ، ولكن حينما تذكرت معروف أبى ماجد .. ورفعت أبى المنذر .. وعبد الحميد .. وغيرهم من المخلصين ندمت على ما كتبت ، وندمت على أنى شغلت بالى يوماً بشىء هو طبيعى فى البشر ، ومن أكبر الخطأ أن تعمل معروفاً وتنتظر رده من المفعول فيه ؛ لأنك إذن تكون صنعت هذا الشىء لغير الله .. بل صنعته من أجل هذا الشخص ، أو صنعته سمعة أو رياء ، وذلك فى نظرى ليس معروفاً ، ومن ثَمَّ لا تنال إحساناً منه ولا من الله .. فما كان لله دام واتصل ، وما كان لغير الله انقطع وانفصل .. لأنه لم يكن أساساً لله .. ولذلك تأتى عقوبة العقوق والنكران .

أما لو صنعت هذا الجميل لله خالصاً فإنه يكون لك من الله الإحسان ، ومنه بأمر الله وحكمه العرفان ، وعموماً .. لا تقلق ولا تحزن وافعل المعروف فى أهله وفى غير أهله ، فإن كان فى أهله فهو أهله .. وإن كان فى غير أهله فأنت أهله .. وغفر الله لنا ولك .

* * *

لا تدع فى حياتك قط
مشكلة معلقة مهما كانت
مستعصية

لا تدع فى حياتك قط مشكلة معلقة أبداً

كنا ونحن أطفال نأتى بعلبة ورنيش فارغة ونضع فى كل غطاء طرفاً من حبل بعد ثقبه فيصبح ككفتى ميزان ثم نلقى بها على أسلاك الكهرباء لنور الشارع ، فإذا ما تعلق الحبل وجاءت نسمات الهواء ضربت كل غطاء بالآخر لنزعج به الناس ، ولا ينتهى الإزعاج والقلق ما دامت العلبة معلقة ، وكانت « شقاوة طفولة » وسبحان من هدانا .

هكـذا .. أى مشكلة تعتريك لو تركتها معلقة فإنها ستكون بمثابة هـذه العلبة المزعجـة ، وإليك عزيزى القارىء هذه الأسلحة لتضرب بها قلب كل مشكلة ، بحيث تكون منتصراً قرير العين ، لا يعرف القلق طريقاً إليك :

١ ـ حدد ماهى المشكلة أولاً ؟ وماهى أسبابها من البداية ؟ .

٢ ـ أمسك بورقة وقلم وابحث فى كل زوايا المشكلة عن الحل الذى يتفق مع ما يرضى الله تعالى ويرضى رسوله ﷺ ، ولو شققت على نفسك لتريح ضميرك .

٣ ـ واجه المشكلة بكل شجاعة ، ولا تتهرب منها ، فإن ذلك ضعف أيما ضعف ، وقد يتصوره غريمك نوعاً من الإقرار بأنك مخطىء ولو كنت فعلاً محقّاً ، وبذلك يضيع حقك .

٤ ـ ضع نفسك دائماً مكان الغريم .. يقول رسول الله ﷺ :

« لا يؤمن أحدكم حتى يحبَّ لأخيه ما يحب لنفسه » .

وكن منصفاً لوجه الله ، واحذر المراوغة .. والمغالطة .. والظلم .

٥ ـ قدم السماح والعفو على العقوبة ؛ لأن ذلك سيزيدك عزاً عند الله ثم عند الناس .

٦ ـ افتح باباً للحوار مع الغريم بلا وسطاء ؛ لأن المشاكل عادة تستفحل وتضطرم نارها بكثرة الدخلاء ، وإن اضطررت لذلك فليكونوا من أهل التقوى والصلاح ، ليفصلوا بحكم الشريعة الغراء لا بحكم القبلية الجاهلية ، ولا القوانين الوضعية ، قال الله تعالى : ﴿ .. **ومن لم يحكم بما أنزل الله فأولئك هم الكافرون** ﴾ [المائدة : ٤٤] .

٧ ـ يا حبذا لو كنت صاحب المبادرة فى دعوة غريمك لمأدبة غداء أو عشاء ، أو تذهب إليه بهدية ، فإن ذلك من السحر الحلال الذى يهدئ النفوس .. فالهدية هداية .

٨ ـ كن دائماً مبتسماً فى مواجهة أى نقاش ، وتخير الألفاظ الجميلة ، ولا تكثر من الكلام ، مع التزامك الحزم والثبات على المبدأ .

٩ ـ قارن بين الحلول وتخير الحل الذى يخالف هواك .

١٠ ـ فى خضم المشكلة أنت كالغريق الذى يطلب النجاة ، ليس لك ملجأ إلا الله فلا تنسه ، مع أخذك بأسباب النجاة من محاولة الوصول إلى بر الأمان ، وإلا لو تركت نفسك فى دوامة المشكلة ولم تخرج منها ستغرق فى بحر الهم ، وستلاطمك أمواج القلق .

إذن .. فلا تعلق نفسك ، ولا تعلق المشكلة معك ، قاوم ولا تستسلم ، ومجرد المحاولة للنجاة من الغرق نجاة ، وبدايةً تعلم السباحة مع طلبك النجاة، ومن ذا الذى يُنْجِي إن لم يكن المنجى هو الله سبحانه وتعالى ؟ فأكثر من ذكره والتضرع إليه بالدعاء ، وصدق الله العظيم إذ يقول :

﴿ **فلولا أنه كان من المسبحين * للبث فى بطنه إلى يوم يبعثون** ﴾

[الصافات : ١٤٣ ، ١٤٤] .

إنه يونس نبى الله عليه السلام نجاه الله من بطن الحوت ، ومن بطن البحر برحمته وبركته بعد أن دعا ربه :

﴿ .. لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين ﴾

[الأنبياء : ٨٧]

بذلك عزيزى القارىء ستشعر براحة ، وتنتهى بيدك ـ بإذن الله ـ كل مشاكلك ، وينزاح عنك القلق ، وتقبل على الحياة مغرداً فرحاً ، نشيطاً مرحاً ، وتُحَلِّقُ فى سماء آمالك وطموحاتك وبين أضلعك كل ورود السعادة، ورياحين البهجة ، وزهور الغبطة .

حقيقة إن الإنسان كالطائر ، إذا فكت عنه أغلاله وخرج من سجن همومه وحطم قيد القلق .. فإنه ينطلق فى أمان وراحة بال سعيداً يؤدى أعماله بكل حيوية وإخلاص ؛ لأن الحقيقة التى يجب أن نعيها : أن القلق سربال من الحزن يوشك أن يكون قاتلاً ، فلنبادر إذن ونقتله لأنه عدو غشوم ، وهو مع ذلك ضعيف هزيل لو بادرنا بالقضاء عليه .

* * *

ماذا تفعل حينما تواجهك مشكلة

لا يوجد إنسان على وجه الأرض لا تقابله فى حياته مشكلة ، فما دام الإنسان حياً يرزق فلابد من وعكات الحياة .. فمسيرة الإنسان فى هذه الدنيا ليست مفروشة بالزهور ، ولا مضاءة بالنور والحبور ، ولكن قلما تجد زهراً بلا أشواك ، ولا حنيناً بلا أشواق ، ولا حلوى بلا نار كما يقول العامة ، وحلاوة الحياة أننا إذا واجهتنا مشكلة وانتصرنا عليها شعرنا بزهو الانتصار ولذة التوفيق ، وإلا فتعيس جداً من تهزمه المشاكل لأنه ضعيف ، ولنتعلم من عالم النمل .

نظرت يوماً لجماعة من النمل قد دعست بعضها بحذائى غير قاصد فمات منها ما مات ، فرأيت عجباً أن أسراب النمل التى تسعى لتجلب الطعام لم تبال بما حدث ، واستمرت فى حركتها نحو هدفها ، بينما أخريات أسرعت نحو النمل الميت فسحبته وكأنها ستدفنه .. والعجيب بعد ذلك أنها لحقت بباقى النمل ليواصل الجميع جمع غذاء البيات الشتوى ، وما من مشكلة « No Problem » كما يقول الفرنجة .

فإليك عزيزى القارئ بعضاً من النصائح ، لكيلا تجعل للقلق مساحة من وجهك تكون قاتمة مشققة كأرض الحقل الجدباء ، ولكى يرويها ماء البسمة والبِشْرِ والضحكة :

١ ـ قبل أن تواجه أى مشكلة فكر ملياً ، وتدبر الأمر جلياً ، وانظر عاقبة الأمر ، وليكن عندك سعة أفق ونظرة بعيدة ، وضع توقعاتك ، وحدد

مـواضع قـدمـيك وقـدراتك ، وكل ذلك يكون فى إطار راحـة الضـمـيـر ، وبميزان الشريعة ، وهَـدْيِ الحبيب سيد الخلق صاحب الخُلق والسماحة محمد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم .

٢ ـ واجه بكل شجاعة أى موقف ولا تهرب ، بل قف متحدياً بصمود وثبات ، ولكن بلا تهور ؛ لأن الشجاعة وسيطة بين الجبن والتهور ، وكن هادئاً مطمئناً مبتسماً دوماً .

٣ ـ كن كالطفل لا تحمل هماً لغد ، واضحك ولكن بدون سخرية أو عدم مبالاة ، ولكن اضحك ضحكة واثق الخطا ، قوى الجنان ، حكيم الزمان .

٤ ـ كن مشترياً دوماً ، ولا تبع أبداً لأن الأصالة خيالة (من الخيل) أى عز وكرامة وشرف ، وابتسم ولو فى وجه عدوك .

٥ ـ لا تنم وأنت حزين أو مهموم ، لأن ذلك يجلب عليك مخاطر وخيمة ويمكنك ـ إن استحكم الأمر ـ أن تغادر بلدك إلى بلد آخر .

* * *

دع القلق .. تعش سعيداً مبتهجاً

ـ القلق كالثوب الضيق المتسخ .. الكريه البالي .. كلنا لا يحب أن يرتديه، وإن أُجبر على ارتدائه فسرعان ما يخلعه عن نفسه ويلقيه بعيداً ، وهذه الحقيقة هي ما يجب أن يفعله كل إنسان يريد أن يعيش سعيداً ، وثمة شعور لابد وأن يلازمه وهو أن القلق سربال من الأحزان لابد أن تلقيه عن كاهلك .

لا تفكر فيما يقع من أحداث ومواقف مؤلمة ؛ فقد حدثت وانقضت كالعمر الذى انعدم ، أو احترق كاحتراق شمعة تعطينا الضياء ، وكما قال حكيم : « تذكر اثنين : تذكر الله والموت ، وانس إحسانك إلى الناس وإساءة الناس إليك » .

وإلا إن لازمنا الماضى بآلامه ، والحاضر بتحدياته ، والمستقبل بتوقعاته لما كان للحياة طعم .. بل هى الجحيم بعينه ، ولكن الإنسان الذى يريد السعادة وهو بحق مؤمن بخالقه الواحد الأحد لابد أن يؤمن بأن قضاء الله كله خير ، وأنه فى تصوره المحدود لا يعلم كنه مراد المريد مما قدَّر ، وإن كان فى صورة محنة ، فهى مع الأيام ستؤكد لك أنه منحة ، لأنها منعتك من الأذى أو منعت الأذى عنك .. وصدق الله العظيم إذ يقول :

﴿ .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم ... ﴾ [البقرة : ٢١٦] وإذ يقول : **﴿ .. ولو كنت أعلم الغيب لاستكثرت من الخير وما مسنى السوء ... ﴾** [الأعراف : ١٨٨] .

فلا تنظر للأمس فقد انقضى بأفراحه وأتراحه ، ولا تنظر للغد ، فهو مجهول لاتعلم ما يحمل لك ؛ فربما كان فيه الخير كله ، ولكن كن ابن

يومك ، وليكن شعارك السماح ، واحذر التوقف عن المسير والعمل ، لأن الآلة التى لا تعمل تصدأ وتخرب ، ولذا فنحن نجد دوماً الأشقياء هم أهل اليأس والقعود والاستسلام للقلق ، فهم ضعفاء حمقى يريدون مساعدة الناس ، وهم لا يساعدون أنفسهم ؛ منطق فاسد لا يحكمه عقل، بل عبث الفكر ، وغباء التصور ، وخور العزيمة ، والرضا بالفشل والهزيمة .

الإنسان القوى هو الذى يتحدى كل نقيض ، وينهض من سقطته كالصرح الشامخ ، وكالمارد الجبار ، يبدأ ولو من جديد (ليس عيباً) ولكن العيب فى أن تقبل أن تطأك أقدام السائرين .. بل هو شنار وعار .. إذن فانطلق ودع عنك القلق واعمل بلا كلل ولا ملل ، واقتحم دائرة النسيان : نسيان الآلام والأحزان والماضى ، واخرج قوياً عنيداً ، متحدياً كل عوامل اليأس والإحباط ، أعمل الفكر وأعمل العقل ، واطرد عنك القلق بكثرة الجد والعمل ، وسينالك التوفيق أو ستناله أنت ولو كان فى أحشاء السحاب ، فهو أملك يتلألأ أمامك كالثريا ، فلا تدعه .

وكما قالوا : « **لولا الأمل ما كان العمل** » فَأَمَلُكَ ليس صعب المنال مادمت تعمل من أجل تحقيقه بعون الله ، وباتخاذك الأسباب وبقوة عزيمتك ستحقق الانتصار ، وستربح الجولة ولو كانت الأخيرة .. المهم دع عنك القلق وانطلق .

* * *

الضحك
ينسي الهم وينسف القلق

الضحك ينسى القلق وينسفه

هناك حكمة تقول : « انس الألم يَنْسَك » فالنسيان نعمة لا يَنْعَمُ في ساحتها إلا أصحاب الجَلَدِ والصبر الجميل ؛ لأنهم إذا ما أصابتهم مصيبة استرجعوا أى قالوا : ﴿ .. **إنا لله وإنا إليه راجعون** ﴾ [البقرة : ١٥٦] .

أى أن هذه الدنيا بفرحها وترحها زائلة ، والآخرة خيرٌ وأبقى ، وإلى الله المرجع والمصير ، فمن ثَمَّ ما دام كل شيء عائداً وراجعاً إلى الله ، والخير كله منه سبحانه ، ولا سعادة ولا مُلْكَ ولا جاه ولا صحة تدوم فى دنيا الزوال .. فإذن أصحاب المعالى حقيقة هم الصالحون ؛ لأنهم لا يتهافتون على دنيا دنية ، أو مناصب سلطوية زائلة ، أو ماديات فانية .. ولكن هم من أهل الله ينظرون إلى علا السماء ، وأملهم « عِلِّيُّون » ﴿ .. **إن كتاب الأبرار لفى عليين** ﴾ [المطففين : ١٨] .

فإذن.. هم أهل السعادة حقاً يضحكون فى مواجهة أعتى الأعاصير ، ويبتسمون فى وجه أحلك الظلمات ، لأنهم ينسون أو يتناسون آلامهم لأنهم آمنوا بالقضاء والقدر ، حلوه ومره ، خيره وشره .

فلذلك .. لا يعرف الاكتئاب طريقاً إليهم ، وإن أصابهم توتر لأمر حادث فيه ألم فإنهم يبحثون عن الضحكة وعن البسمة ، لينسوا وليصفعوا وجه القلق ، فالضحك للأعصاب بمثابة الندى للزهور ، وارتعاشة الهواء العليل لوجنات الورود ، وكلنا يدرك مدى تأثير الضحك على الإنسان المهموم والإنسان القلق .. بل على الآخرين .

فكلنا يكره الغم وعبوس الوجه .. بل نكره كل ما يعبس فى وجوهنا كراهية لا تزول إلا ببشر الوجه وابتسامته ، لدرجة أن رسولنا الحبيب ﷺ قال : « **تبسمك فى وجه أخيك صدقة** » .

وكلامنا عن الضحك لا يعنى القهقهة الممقوتة التى تخرج الإنسان عن وقاره وهيبته واحترامه ، فإن القهقهة من الشيطان ، وهذا هو الضحك الذى قال عنه رسول الله ﷺ : « **كثرة الضحك تميت القلب** » .

أما ضحكنا الذى أتكلم عنه فهو كضحكة الزرع النضير حينما يستقبل بوجهه أشعة شمس الصباح ، ونسمات الهواء العليل ، ورذاذ المطر ، كضحكة الطفل الجميل الذى تداعبه الأم بضحكات الأمل ، وكضحكة الشهيد حينما يقدم على الموت فرحاً مسروراً بلقاء ربه الكريم :

﴿ **وجوه يومئذٍ ناضرة * إلى ربها ناظرة** ﴾ [القيامة : ٢٢ ، ٢٣] .

يقول أحد الصالحين : من علامات السعادة فى الصالحين أنهم إذا ابتلوا فرحوا وضحكوا ، لأنهم بذلك لم يعترضوا .. أى يتلقون قضاء الله بصدر رحب ، ونفس مطمئنة ، وروح راضية مرضية .

يقول روبرت فرانك أحد علماء النفس :

« لقد قارنت بين المرضى المصابين بأمراض نفسية الذين يروون أو يسمعون الفكاهات والمواقف الظريفة ، وبين غيرهم الذين حبسوا أنفسهم على الأسرة البيضاء .. فتبين لى أن الصنف الثانى يزداد سوءا ونعانى من علاجه ، ودوماً يعتريهم الحزن والاكتئاب .. أما هؤلاء الذين يضحكون ويتندرون فهم أقرب إلينا نفساً وعقلاً » .

كيف لا وهم أصلاً يبحثون عن البسمة والضحكة ، ليخرجوا من خندق القلق الخانق ، ليمرحوا فى رياض الفكاهة والطرفة سعداء لهروب القلق منهم بلا عودة ؛ لأن الضحك والقلق لا يجتمعان بين أضلع إنسان أبداً .

وقد سئل النخعى : هل كان أصحاب رسول الله ﷺ يضحكون ؟ .

قال : نعم .. والإيمان فى قلوبهم كالجبال الرواسى .

فالضحك فاكهة النفس ، ومُلحة الروح ، وانتعاشة الجسد ، وقد أجريت أبحاث على أثر الضحك وأثر الاكتئاب والقلق والنكد على الصحة ، فكانت النتيجة أن الاكتئاب والقلق يؤثران تأثيراً سيئاً للغاية على صحة الإنسان فيحدثان ارتفاع ضغط الدم ، وأمراض القولون ، وأمراض القلب ، واضطراب الأعصاب ، والأرق ، والأمراض النفسية ، وبلادة الفكر ، وضعف القوة .

أما الضحك فإنه يعالج القلق والتوتر العصبى ، ويقضى على الأرق ، وينشط الدورة الدموية ، وينعش الأعصاب ، ويشهى على الطعام ، وينشط الذهن .

وكلنا يدرك ذلك فى نفسه حينما يكون أحدنا مكتئباً حزيناً قلقاً ويسمع طرفة أو يرى ما يضحكه (ولكن بلا سخرية) فإنه يضحك ، فينسى أحزانه ومع الأيام تنعدم الأحزان ، ويذوب القلق حتى لا يبقى له أثر ، والفضل لله عز وجل فيما وهب من فطرة فى الإنسان .. فمن فطرته أنه يحب الضحك لأن الضحك دليل السرور ، والرضا بالمقدور ، وأول ما يلقاه أهل الجنة من الحور ، جعلنا الله وإياكم من أهل الرضا والنور .

وليحذر المسلم الملتزم أن يضحك أو يبتسم لنكتة خارجة ، أو دعابة سخيفة ، أو سخرية من حكم شرعى ، فقد يخرجه ذلك عن دائرة الإيمان إذا كان فى ذلك تعريض بمبدأ من مبادئ الإسلام الحنيف ، أو بتشريع ربانى ، أو قانون سماوى .. يقول رسول الله ﷺ فيما معناه « **ربما تكلم أحدكم بالكلمة لا يلقى لها بالاً فيهوى بها فى النار سبعين خريفاً** » .

* * *

البحر والصحراء
والخضرة والمكان العالى

كنت فى إحدى الأمسيات فى زيارة لصديق عزيز ، وكان مسكنه يطل من شاهق على ميدان فسيح ، وكانت نسمات الهواء العليل تلفنا بروعة ربيعية في يوم قائظ، وكنت فى هذا اليوم أعانى من توتر وقلق لمظالم واستبداد مستمر ضد الإسلام والمسلمين فى مناطق شتى من العالم ، مع تربص مكشوف حول الفقير إلى الله .

وبينما كانت تموج فى أعماقى دوامات القلق ، ويسرى فى كيانى توتر غير ملحوظ ، وقد تركنى صديقى لإحضار الشاى ، فنظرت أتأمل السماء بنجومها الناعسة الفضية ، مع هدوء يسود المكان ، بينما ضجيج الميدان لا يصل إلينا ، وبدأت أسترخى وأتأمل حركة السيارات وسير الناس وأنا فى هذا المكان الشاهق ، وكأنى على أجنحة النسور أحلق بجوار السحاب ، مع تفكيرى فى بديع صنع الله ، وتقدير الله لحركة الليل والنهار ، وإبداعه سكون الليل ، فأخذت أسبح الله سبحانه ، فإذا بالقلق والتوتر ينزاحان تماماً بفضل الله .. لقد نسيت قلقى فتاه عنى .

وسبحان الله القائل فى كتابه : ﴿ **إن فى خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولى الألباب * الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون فى خلق السماوات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانك فقنا عذاب النار** ﴾ [آل عمران : ١٩٠ ، ١٩١] .

والقائل أيضاً سبحانه : ﴿ **تبارك الذى جعل فى السماء بروجاً وجعل فيها سراجاً وقمراً منيراً * وهو الذى جعل الليل والنهار خلفة لمن أراد أن**

يذكّـر أو أراد شكوراً ﴾ [الفرقان : ٦١ ، ٦٢] (صدق الله العظيم)

من ذلك يتأكدلنا أن التحول الذاتى فى الشعور يتحقق يقيناً بالتحول من مكان إلى آخر ، والمهم أن يكون المكان مهيأ لراحة النفس ، واستجمام الأعصاب ، واسترخاء الجسد ، فهذا المكان العالى الهادىء الجميل ينسيك مشاغلك ، ويشعرك بالعلو والبعد والانطلاق بالخيال نحو سماء الأمان ، وإلقاء القلق والتوتر من شاهق نحو واد سحيق .. وكذلك البحر وتأمُّل أمواجه ، وغروب الشمس من وراء الشفق ، وكأنها تغوص فى أعماق البحر ساحبة توترك وقلقك ليذوب فى ماء البحر ولا يتجمد فى عروق دمك مرة أخرى .

فاذهب إلى البحر بمفردك واجلس بعيداً .. بعيداً عن الناس متأملاً الموج ، وتذكر كأنه الأيام تطويها شواطىء النسيان .

تأمل البعد المترامى لذلك البحر ، وكن مثله ، لك بعدك فى آمالك ولو بعدت ، ولكن إن تحديت الموج وصارعت الماء فإنك بالعزم حتماً ستصل .. ولو ساقتك قدماك للصحراء فاصعد على قمة جبل أو ربوة ، وكن وحيداً ، وتمتع بهدوء الجبل وسكونه ، وتلك الفيافى والصحارى الشاسعة لتشعر بأنك لا تخشى وحشاً ، ولا أفعى ، ولا شيئاً بل خشيتك من الله وحده تجعل كل شىء يخشاك ، فتشعر بالأمان ، وتمتلك كل أسباب الثقة ، وتحوز الأمل ، ولو انحدرت نحو سهل أو وادٍ فيه خضرة فاركض نحو هذه الخضرة ، وألق جسدك المنهك من التوتر والقلق فوق العشب السندسى الأخضر ، واستنشق أريج الزهر ، وتنسم عبق نسيم الزرع الجميل ، واخلع عنك سربال الألم ، فالخضرة جمال بديع ، خلقها الله عز وجل لننعم بها ونمرح ، وننسى كل التوتر والقلق أمامها ، ونرجع إلى منازلنا وقد ملكنا السعادة ، وتملكتنا هى بلا ملل .

* * *

كيف تقضى على التعب ..؟

التعب ظاهرة مرضية تنتاب الإنسان من حين لآخر ، فلو بذل جهداً كبيراً أو جهداً صغيراً فإنه يشعر بتعب شديد ، بل يحس بسأم ممل لدرجة أن البعض يكره الحياة وخاصة من يفقدون التقوى ؛ لأن الشيطان حجب عنهم نور رحمة الله ، لتحولهم عنه ، واتباعهم خطوات الشيطان ، فلذا هم أكثر الناس تعباً .. من آجل أقول لهم :

أولاً : ابتعدوا عن الشيطان ، واقتربوا من نور الله يغمركم ، وستبصرون ما تحبون ، وينعم الله عليكم بنعمه التى لا تنفد ولا تحصى .

ثانياً : تنعموا فى رياض الله .. فى الحقول الخضراء ، فى الأماكن الهادئة الجميلة ، على شاطىء البحر ، انطلقوا وارموا همومكم وتعبكم فى ماء البحر المالح لكيلا تشربوه مرة أخرى ، وتمتعوا بطيبات الطعام والشراب وركزوا على شرب الحليب والعسل ، فإن الكالسيوم وفيتامين « د » يهدئان الجسم ويقويان عظامكم وكل كيانكم .

ولا تنسوا الحديد لتكونوا حديداً ، فكلوا التمر ، فإنه منجم معادن والكبد لا تنسوه ، وقد أحله ديننا العظيم .

قال رسولنا الكريم صلوات الله وتسليماته عليه : « **أحلت لنا ميتتان ودمان : الحوت ، والجراد ، والكبد والطحال** » فالكبد مقوٍّ جداً ويذهب بالتعب نهائياً ، ولا تنسوا.. الماغنيسيوم فهو معدن عظيم النفع لأجسامكم ، وهو مهدئ ومقوٍّ معاً ولكنها قوة ضد الوهن والتعب وما أكثر ما يورث الوهن والتعب مثل « النرفزة » والعصبية والقلق ! وعليكم بالغذاء الغنى بالماغنيسيوم كالكرنب ، والسبانخ ، والبنجر ، واللفت ، والجرجير ، والفجل ، والتمور ، والعسل ، والحبة السوداء .

علاج التوتر

ينقسم علاج التوتر إلى قسمين :

١ ـ علاج نفسى

روحـــــــــــانى	اجتمـــــــــــاعى
١ ـ قيام الليل بالصلاة وقراءة القرآن وذكر الله ، فوالله عن تجربة ، إن قيام الليل يمحو أدران النفس ويجلو عنها كل الأحزان وخاصة مع البكاء خشية لله ، والتضرع بالدعاء ، مع التزام ذكر الله والاستغفار خاصة . ٢ ـ زيارة القبور والعظة ولتستيقن أن الدنيا طالت أو قصرت فمآلها فى النهاية لهذا المكان الذى من أجله نعد العدة ونتزود بخير الزاد .. ألا وهو التقوى ، مع زيارة المرضى والمبتلين ، واحتساب الأجر عند الله عز وجل . ٣ ـ كثرة الذكر والدعاء لقوله تعالى : ﴿ **فلولا أنه كان من المسبحين * للبث فى بطنه إلى يوم يبعثون** ﴾ [الصافات : ١٤٣ ، ١٤٤] فعليك بكثرة الاستغفار والتسبيح والتهليل والحمد والشكر .. مع بركة الدعاء قال تعالى ﴿ **قل ما يعبأ بكم ربى لولا دعاؤكم ..** ﴾ [الفرقان : ٧٧]	١ ـ معالجة المشكلة التى قد تكون هى سبب التوتر ، فإن انتهت المشكلة انتهى التوتر ، وإلا فليس أمام الإنسان إلا الصبر ، واحتساب الأجر عند الله ، والتسليم بقضاء الله وقدره ، مع التزام ما ذكر فى الجانب الروحى . ٢ـ السفر والترويح عن النفس والبعد عن الضوضاء والخلوة بالنفس في أماكن هادئة ذات شاعرية (كالحدائق والبساتين والمروج الخضراء أو الصحراء أو البحر) المهم التغيير الاجتماعى والترفيه النفسى . ٣ ـ المشاركة فى أعمال الخير والانشغال بأعمال بناءة مثمرة ، كزراعة بعض الزهور فى المنزل ، أو بعض الأشجار أمام المنزل أو ممارسة هواية كالقراءة والكتابة أو ممارسة ألعاب رياضية ، مع المزاح الطيب والضحك بلا قهقهة ، والترفيه عن النفس بما لا يحبسها فى دائرة القلق الخانقة .

اجتمـــــاعى	روحـــــانى
	ومـعلوم أن السـلاح الماضى فى يد المؤمن هو الدعاء ، وسبحان الله بعد مـا يتـضـرع العبـد إلى ربه بالدعـاء يستشعر أمـاناً عجيباً واطمئناناً يثلج الصـدر ويزيح غـمة التوتر والقـلق : ﴿ .. ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ [الرعد : ٢٨]

٢ ـ علاج عضوى يعتمد على الطب البديل

كالأعشاب .. والوخز بالإبر الصينية .. والحمامات
بأنواعها مائية ورملية وطينية .. والرياضة

الأعشاب	فوائـــــدهـــا	كيفية استعمالها
البابونج	مـهـدىء ومـقـوى للدم ، ومبعد للأرق ، ومسكن عام مفرح	يغلى كوب ماء ثم يوضع فيه ملعقة من البابونج ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب .
الريحان	مفرح	يشرب كالشاى عند الضرورة
الزعفران	مطمئن ومفرح ومهدئ	يؤخـذ منه قليل وينقع فى فنجان ماء بارد من المساء للصباح ويشرب للضرورة فقط
عرق جناح	مـهـدئ للأعـصـاب ويثلج الصدر	يكسر ويطحن جيداً وتُسف منه نصف ملعقة صغيرة
التليو		يشرب كمستحلب مثل البابونج

فيتامين « ب ٦ » ساحر الأعصاب

يقـول الدكـتـور جـايلورد هاوزر فى كـتـابـه القـيـم « الغـذاء يصنع المعجزات » ص ١٦٢ :

« لقد تأكد بالتجربة ما يعطى فيتامين (ب٦) للأعصاب والجسم من تهدئة ، وما له من أثر فى ضبط توازن الجسم ؛ إذ أجرى الدكتور سبايس فى جامعة نورث وسترن اختباراً على مجموعة من الأشخاص بإعطائهم جميع فيتامينات « ب » ما عدا فيتامين (ب ٦) فأصبحوا فريسة لثورة عصبية عنيفة ، ونهك للقوى ، وتهيج وغم، ووسواس وأرق ، وبعد أن أعطوا فيتامين (ب ٦) عادوا إلى حالتهم الطبيعية ، وبعد أن كانوا محرومين من النوم صاروا ينامون كالأطفال ، وبعد أن كان أحدهم منهوك القوى لدرجة أنه ما كان يستطيع السير خطوة واحدة ، سار فى اليوم الذى تناول فيه فيتامين (ب ٦) ستة كيلومترات دفعة واحدة » .

ومعلوم أن فيتامين (ب ٦) يكثر فى خميرة البيرة ، وحبوب القمح ، والعسل الأسود (عسل القصب) ، وزيت الذرة ، والسلطات ، وعسل النحل ، والتمور .

* * *

عالج نفسك
من التوتر والقلق بالقوى الخفية

إن فى الإنسان قوى خفية بدونها هو جسد لا حياة فيه ، فالروح خفية وهى سر ، والنفس خفية وهى سر سلوكياته وخلجاته ، والقرين خفى ، وهو سر نزواته وانحرافاته ، وبما أن أسمى الثلاث وأزكاها هى الروح .. فإن لها قوة مهيمنة على النفس والقرين ، ولو نظرنا حقيقة إلى سر انتكاسة الإنسان السلوكية ، وسبب توتره وقلقه لوجدنا النفس الأمارة بالسوء ، والقرين الموسوس ، والدافع له هما الرحا الطاحنة .

والإنسان بين هذين الشقين للرحا معتصر ، ما لم تكن لديه مقومات القوة الروحية ، من طاعة وتخلٍّ وتحلية .. **التخلى** عن أدران الدنيا وشهواتها **والتحلية** بأنوار الحق واليقين والإخلاص .. ولذلك كان بالإمكان علاج التوتر والقلق ذاتياً بقوة الإيحاء الروحى ، وإيحاءً ليس تخييلاً ولا محاولة للعلاج التوهمى ، ولكن حقيقة مؤثرة كتأثرنا فرحاً أو ترحاً بما نسمع أو نرى ، فمن منا إذا جاءه خبر سعيد لا ينتشى ويفرح ويستشعر فى جنباته القوة والحيوية والسعادة ؟ ومن منا لو صُدم بخبر مؤلم لا يعتريه نقيض ذلك إلا من رحم الله واحتسب ؟ هذه حقيقة النفس البشرية وجوهر الإنسان المجهول لنفسه ، فإنه لا غرو أن تكون هناك قوة خفية تطرد عن الجهاز العصبى وعن العقل حالة التوتر والقلق وتهيمن تلك القوة بشدة على الكيان المتجسد بما يصوغ من الإنسان جبلاً أشم ثابت الأركان ، لا يعتريه التوتر ولا القلق .

وإن أحدنا لو خلا بنفسه دقائق فى جو هادئ .. منظم .. نظيف ،

ويا حبذا لو كانت فيه خضرة أو بعض الزهور والهواء العليل ، وحدث نفسه بأنه أقوى من أى مشكلة ، بل ليس هو الذى تهزه المشاكل ، ولا يفزع أمام زوابع وهمية ، ولا تهزمه قوى خفية شريرة هى فى الحقيقة أضعف منه بل تخافه . . إنه عند ذلك لا شك سيشعر بالثقة ، والتمكن من قبض زمام الأمر تحدياً للباطل .. تحدياً للظلم .. تحدياً للهزيمة .. ما دام يستشعر بأنه صاحب حق وأن الله مع الحق ، وما الأمر إلا ابتلاء عارض عاقبته بالصبر والاحتساب رضوان الله ، ومعية الله عز وجل .

حدث نفسك بهدوء أنك متين ، حكيم ، متزن ، متمكن ، ذو حنكة وحكمة ، وسلاحك الأخلاق الفاضلة والقيم الرفيعة السامية .

كن سيداً لا عبداً .. سيداً تأمر فتطاع ، وبعينيك تسيطر على من يقف أمامك ، لوجود أعظم قوة فى كيانك ألا وهى قوة الثقة ، واحذر التردد .. فإن التردد سبيل الفشل بل سر الهزائم ومحل الإحباط .

ثق أنك لك الحق فى الحياة كأى إنسان .. لك كرامتك وعزتك ومكانتك ، بل استشعر أنك أقوى الناس وأعزهم وأعقلهم ، لا تحقر نفسك ، فإن ذلك هو سر الوهن والهزيمة النفسية ، بل عين التعاسة العوراء .

أذكر يوماً أننى كنت أدرب شاباً على بعض حركات المصارعة ، وكنت أقول له : اعمل الحركة معى كبيان عملى ، فكان يؤديها بخجل وعدم ثقة فى نفسه ، فمن ثَمَّ .. كان يسقط دون مقاومة من نظرتى إليه بحدة وشدة فأخبرته أن عدم ثقته فى نفسه هى سبب إحباطه ، ومع إعطائه الثقة فى نفسه وإقناع نفسه بأنه قادر وقوى أدى كل الحركات بنجاح ، وانتصر بعد ذلك على خصومه .

ولذا .. كان الإمام على رضى الله تعالى عنه حينما يبارز مشركاً من

القوم كان لا يعتريه التوتر ولا القلق لأنه كان يثق فى نفسه بأنه المنتصر ؛ ولذا لم يهزمه أحد قط .. ولِمَ لا وهو صاحب الحق .. وغريمه صاحب الباطل ؟ إذاً لو أصابك توتر وقلق ناجمان عن ظلم وقع عليك فاستبشر بأنك المنتصر ، وظالمك هو الذى لا ولن يفارقه التوتر والقلق .. ثق فى نفسك ، ولا تيأس ، وازرع فى نفسك الأمل ، ولا يعنى كلامى هذا أن المتوتر أو الإنسان القلق لا يمتلك ثقته بنفسه ، أو أنه ضعيف ، ولكن حينما يترك التوتر أو القلق يسود أحاسيسه ويقبض مشاعره حينئذ يكون بحق قد ملكه الخوف والضعف والوهن .. ولكن حينما يصاب بذلك ويقاوم ويطرد فى النهاية عنه القلق والتوتر فهو الأقوى من أى إنسان قد يزعم أنه لا يهمه شىء ، ولذا .. فلا توتر ولا قلق فى حياته ، ولا شك أن هذا حقيقى فى كيانه ، فهو متبلد لا أحاسيس لديه ، بل انهزامى مستهتر .. بيد أن ذلك الذى يصاب بالتوتر والقلق هو مفكر يحمل هَـمّ نفسه وغيره ، إيجابى غير سلبى ، رجل ذكى يتفاعل مع مجتمعه وأسرته ونفسه بقوة واهتمام ، يكاد أن يكون من الذين يحملون هَـمّ العالم .. إذن فهو إنسان بكل معانى الكلمة ، ولكن قوته وعقليته وإنسانيته لابد وأن تكون هى القوة الطاردة الضاربة للتوتر والقلق ، وثمة أمر يبشرنا بأن القلق والتوتر من العوارض التى كثيراً ما تصيب أذكى الناس كالمفكرين والمخترعين والكتاب ، وقد يكون ذلك دافعاً لمزيد من العطاء الفكرى ووصولاً لاختراعات واكتشافات عظيمة تنفع البشرية ، وإنى أقولها لك أيها المتوتر القلق : أنت نسيج وحدك .. استجمع كل قواك الظاهرة والباطنة ، ثق فى نفسك ، وانطلق مغرداً فى عالمك اللؤلؤى الجميل ، وأشعل فى ذاتك شرارة القوى الخفية التى تحرق عنك كل توتر وقلق ، وبذلك ستشعر بالدفء والاستقرار والانتشاء بزهو الانتصار على قوتين خفيتين هما سبب كل آلامك : القرين .. والنفس .

نصائح ذهبية مجربة
مهدئة ومقوية للأعصاب

نصائح ذهبية لتقوية الأعصاب

* ينصح بأكل البندق مع الزبيب ، فإنه مقوٍّ جداً للأعصاب ومهدئ كذلك .

* كذلك يوصى بدهن الجسم بزيت الزيتون المخلوط بالمسك .

* العنبر من أعظم المقويات للأعصاب ، وذلك بشرب ثلاث قطرات من العنبر المحلول على كوب حليب ساخن محلى بعسل نحل يومياً قبل النوم .

* غلى الخولنجان فى قدر كوب من الحليب يقوى الأعصاب جداً .

* مداومة أكل العجوة عظيم النفع لتقوية الأعصاب .

* تؤخذ ملعقة من نخالة القمح (الردة) على كوب زبادى قبل النوم ، فذلك من المقويات للأعصاب ، ومفيد لعلاج السمنة (رجيم) .

* التلبينة طعام لذيذ مطبوخ كان يحبه رسول الله ﷺ ، وهى دقيق قمح طبخ بحليب ، وحُلِّى بسمن وعسل (مجرب) .

* * *

أسأل الله تعالى أن يحمينا جميعاً من التوتر والقلق ، حتى ننعم بحياة هانئة سعيدة ، نتزود فيها بخير زاد ليوم لا زاد فيه .

فاليوم عمل بلا حساب ، وغداً حساب بلا عمل .. فاللهم أحسن عاقبتنا فى الأمور كلها ، واجعل خير أعمالنا خواتيمها ، وخير أعمارنا آخرها ، وأجِرْنا من خزى الدنيا ومن عذاب الآخرة .. واشملنا بشفاعة نبينا وحبيبنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم ، والحمد لله رب العالمين .

فهرس الكتاب

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٩٤٠٠ / ١٩٩٨

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة ٢
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١

يعيش العالم اليوم زمن العجلة والسرعة .. وعصر الطفرة والقفزة .. ولكن مسيرة الحياة تصل إلى وجهتها ، وتدور عجلتها ولا تستطيع قوة أن توقفها .. ومع ذلك فقد أصبح القلق والتوتر من سمات العصر ، والانفعال والغضب من طبائع الناس .. ولم ينج من ذلك كله إلا من رحم ربك من ذلك الصنف الذى واجه صراع الحياة فتذرع بالصبر ، وتحلى بالحلم ، وآمن بالقضاء خيره وشره ، وبأن لهذا الكون إلهاً يُصَرِّفُ أموره ، ويدبر شئونه ، ويُحْكِمُ فيه قبضته وسلطانه ، فلا يكون إلا ما حكم وأمر ، ولا يقع إلا ما قضى وقَدَّر .. رفعت الأقلام وجفَّت الصحف .

هذه المظاهر – مظاهر الحياة المعاصرة ببهرجها وزينتها – كادت تجعل القلق والتوتر يدخل كل بيت ، ويسكن كل قلب ، ويطارد الناسَ فى حياتهم اليومية .. يقتحم عليهم مكاتبهم ومتاجرهم ، ويغشاهم فى نواديهم ، وينزل عليهم ضيفاً غير مرغوب فيه .. نتيجة طبيعية لهمومهم ومشاكلهم .. وحينئذ فلا عاصم إلا بعودتهم إلى دينهم ، ولا مخرج أمامهم إلا بلجوئهم إلى ربهم بعد أن لاحقتهم الفتن ، وحاصرتهم المحن ، وداهمتهم العلل والأدواء ، وأصابتهم الأسقام والأمراض ، وتراكمت الديون والالتزامات ، ووصلوا إلى مرحلة أن لا ملجأ من اللّه إلا إليه ، وأن لا مفر من الالتزام بمنهجه ، وعدم التسويف فى الإقلاع عن الذنب ، فإن اللّه عز وجل لا يُساوَمُ على العودة له ، والإنابة إليه .. وها هو رسول اللّه ﷺ يدخل على الصحابى الجليل أبى أمامة الأنصارى فى المسجد فيقول له : « يا أبا أمامة .. ما لى أراك جالساً فى المسجد فى غير وقت صلاة ؟ » فيقول أبو أمامة : يا رسول اللّه .. هموم ركبتنى ، وديون لزمتنى .. فيقول له رسول اللّه ﷺ : « أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب اللّه هَمَّكَ ، وقضى دَيْنَكَ ؟ » قال : بلى يا رسول اللّه .. فقال ﷺ : « قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال » ففعل ذلك أبو أمامة فأذهب اللّه عنه همه ، وقضى دينه » .

[البخارى ومسلم ، واللفظ لأبى داود]

وهذا المنهج هو ما خَلُصَ إليه المؤلف الداعية المخلص المتجرد الأستاذ « [illegible] » فى كتابه ([illegible] من القلق والتوتر) لإيمانه بمنهج دينه ، وصدق دعوته ، وسلامة مقصده ، بالإضافة إلى تجاربه العديدة فى معترك الحياة بعد أن ربط مشاكل الأمة ببعدها عن منهج ربها الذى يعلم من خلق ، وتعلقها بالحلول البشرية العرجاء ، والتش[illegible] الهوجاء ، واستسلاماً للمسكنات المؤقتة ، والمصالح الضيقة .. وهذا ما دفع بالـ[illegible] المعروف (ديل كارنيجى) مؤلف كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) الذى يعد من أنجح الكت[illegible] فى هذا المجال .. هذا ما دفع كارنيجى إلى أن يُضَمِّن هذا الكتاب الحقائق والمبادئ الـ[illegible] تداولها الرسل والأنبياء – عليهم الصلاة والسلام – والحكماء والمفكرون على مر العصـ[illegible] الناس بها ، وأنها – أى المبادئ التى أرساها الأنبياء عليهم الصلاة والسلام من قبل – [illegible] أسلوب سهل ميسر ، ثم ضرب كارنيجى الأمثال بأناس طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائـ[illegible]

وحتى لا نغوص فيما ذخر به كتاب « أبى الفداء » من حقائق علمية ، وفوائد صـ[illegible] دينية تعالوا بنا إلى صفحات الكتاب الذى يستحق أن يقرأ من الغلاف إلى الغلاف .